



Livro de Receitas

CRIANÇAS QUE COZINHAM

ORGANIZADORAS

Zínia Fraga Intra
Maria José Rassele Soprani
Danielly Tintori Nascimento

Colaboradores

Crianças do Grupo 4 e suas famílias





CEI CRIARTE/UFES

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

AV. FERNANDO FERRARI, 514

CAMPUS DE GOIABEIRAS CEP 29075-910 - VITÓRIA - ESPÍRITO SANTO - BRASIL

REITOR | REINALDO CENTODUCATTE

VICE-REITORA | ETHEL LEONOR NOIA MACIEL

DIRETORA DO CENTRO DE EDUCAÇÃO | CLÁUDIA MARIA MENDES GONTIJO

VICE-DIRETOR DO CENTRO DE EDUCAÇÃO | ROGÉRIO DRAGO

DIRETORA DO CEI CRIARTE | JANAÍNA SILVA COSTA ANTUNES

EDIÇÃO | AS ORGANIZADORAS | GRÁFICA EDITORA GSA

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

L788LIVRO DE RECEITAS: CRIANÇAS QUE COZINHAM/ ORGANIZAÇÃO
ZÍNIA FRAGA INTRA, MARIA JOSÉ RASSELE SOPRANI, DANIELLY
TINTORI NASCIMENTO-

VITÓRIA, ES : GRÁFICA E EDITORA GSA ; 2019. -
90 P. IL. FOTO. ; 14 CM.

ISBN978-85-8173-180-3

1. CULINÁRIA –LITERATURA INFANTOJUVENIL. 2. CULINÁRIA PARA
CRIANÇAS. I. INTRA, ZÍNIA FRAGA.II. SOPRANI, MARIA JOSÉ.
RASSELE. III. NASCIMENTO, DANIELLY TINTORI.

CDD – 641.5123

BIBLIOTECÁRIA AMANDA LUIZA DE SOUZA MATTIOLI AQUINO – CRB5 1956

LIVRO DE RECEITAS

CRIANÇAS QUE COZINHAM

ORGANIZADORAS

ZÍNIA FRAGA INTRA

MARIA JOSÉ RASSELE SOPRANI

DANIELLY TINTORI NASCIMENTO

COLABORADORES

CRIANÇAS DO GRUPO 4 E SUAS FAMÍLIAS



VITÓRIA, ES

2019







SUMÁRIO

CAPÍTULO 1

RECEITAS E SUCOS NUTRITIVOS.....10

CAPÍTULO 2

RECEITAS PARA COMEMORAR.....40

CAPÍTULO 3

RECEITAS AFETIVAS.....52

CAPÍTULO 4

RECEITAS PARA BRINCAR.....102

CAPÍTULO 5

RECEITAS PARA FAZER ARTE.....114





APRESENTAÇÃO

O LIVRO DE RECEITAS “CRIANÇAS QUE COZINHAM” É FRUTO DO PROJETO DA TURMA:

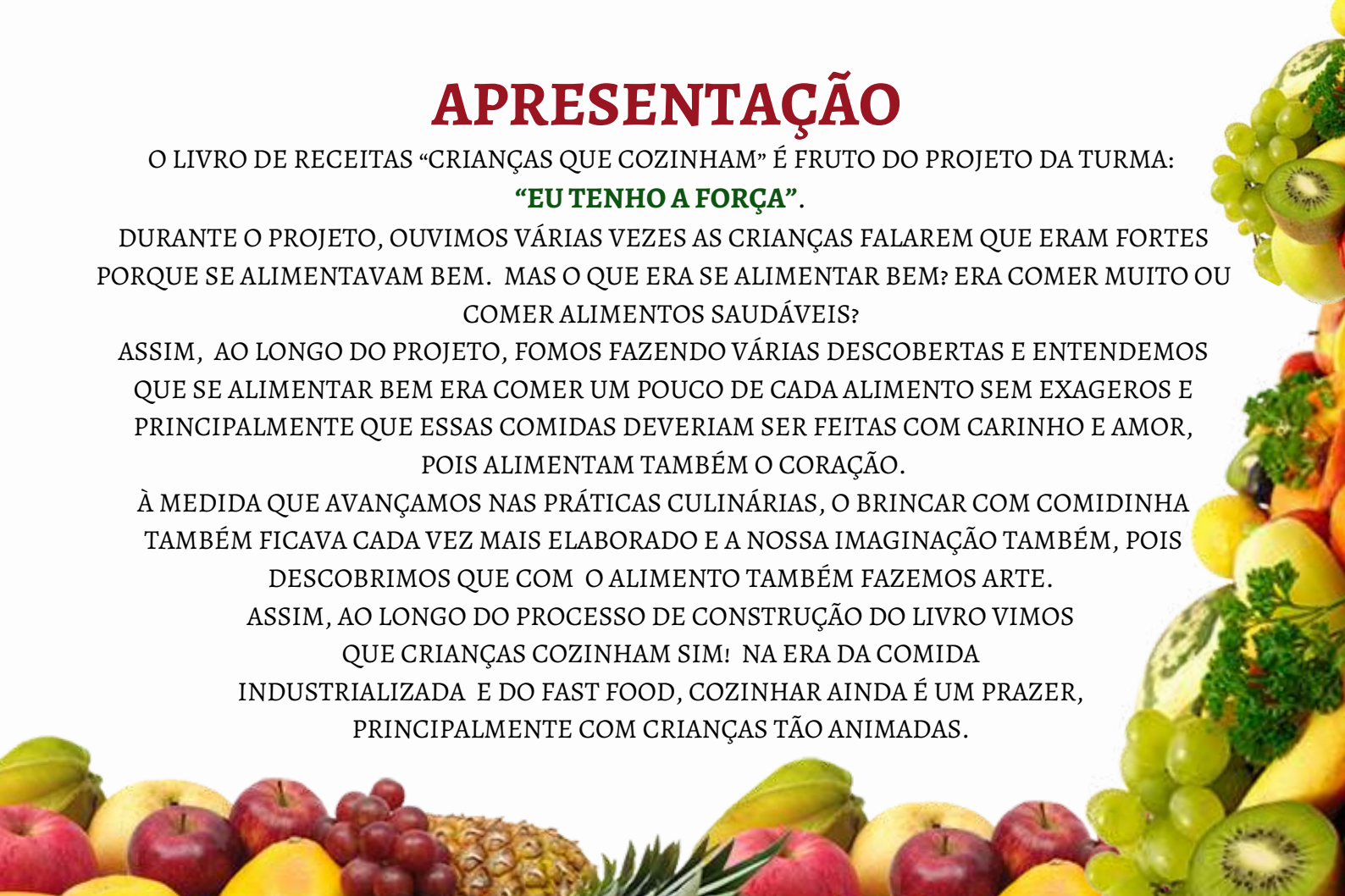
“EU TENHO A FORÇA”.

DURANTE O PROJETO, OUVIMOS VÁRIAS VEZES AS CRIANÇAS FALAREM QUE ERAM FORTES PORQUE SE ALIMENTAVAM BEM. MAS O QUE ERA SE ALIMENTAR BEM? ERA COMER MUITO OU COMER ALIMENTOS SAUDÁVEIS?

ASSIM, AO LONGO DO PROJETO, FOMOS FAZENDO VÁRIAS DESCOBERTAS E ENTENDEMOS QUE SE ALIMENTAR BEM ERA COMER UM POUCO DE CADA ALIMENTO SEM EXAGEROS E PRINCIPALMENTE QUE ESSAS COMIDAS DEVERIAM SER FEITAS COM CARINHO E AMOR, POIS ALIMENTAM TAMBÉM O CORAÇÃO.

À MEDIDA QUE AVANÇAMOS NAS PRÁTICAS CULINÁRIAS, O BRINCAR COM COMIDINHA TAMBÉM FICAVA CADA VEZ MAIS ELABORADO E A NOSSA IMAGINAÇÃO TAMBÉM, POIS DESCOBRIMOS QUE COM O ALIMENTO TAMBÉM FAZEMOS ARTE.

ASSIM, AO LONGO DO PROCESSO DE CONSTRUÇÃO DO LIVRO VIMOS QUE CRIANÇAS COZINHAM SIM! NA ERA DA COMIDA INDUSTRIALIZADA E DO FAST FOOD, COZINHAR AINDA É UM PRAZER, PRINCIPALMENTE COM CRIANÇAS TÃO ANIMADAS.





CAPÍTULO 1

RECEITAS E SUCOS NUTRITIVOS



É HORA DE COZINHAR!



AO PENSARMOS QUAIS RECEITAS TRABALHARÍAMOS COM AS CRIANÇAS E AS POSSIBILIDADES DA SUA PARTICIPAÇÃO ATIVA DE MODO QUE SUAS INDAGAÇÕES FOSSEM ATENDIDAS, BUSCAMOS A CONTRIBUIÇÃO DE DUAS PARCERIAS.

A PRIMEIRA FOI A COLABORAÇÃO DA ESCRITORA E PROFESSORA NORMA HELENA DA SILVA AGRIZZI QUE NOS INDICOU RECEITAS, COMO A CESTINHA DE TOMATES E NOS ENCANTOU COM UMA DE SUAS HISTÓRIAS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL .



A SEGUNDA FOI A DO PROFESSOR DO CURSO DE NUTRIÇÃO DA UFES JOSÉ LUIZ MARQUES ROCHA QUE, JUNTO COM SUAS ALUNAS DO CURSO DE NUTRIÇÃO, NOS DELICIARAM COM RECEITAS SAUDÁVEIS COMO O BARQUINHO DE OVOS E DICAS NUTRITIVAS.

ASSIM, NESTE CAPÍTULO TEMOS AS RECEITAS RICAS EM CARBOIDRATOS, VITAMINAS, PROTEÍNAS E GORDURAS, POIS UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEVE SER O EQUILÍBRIO DE TODOS ESSES NUTRIENTES, PRINCIPALMENTE SE FOREM ALIMENTOS NATURAIS E FEITOS COM O MAIS IMPORTANTE DOS INGREDIENTES:

MUITA ALEGRIA E ENTUSIASMO!





PÃEZINHOS DELICIOSOS

INGREDIENTES:

- 1 OVO
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 50 GRAMAS DE MANTEIGA
- 500 GRAMAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 E 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE MORNO
- 2 TABLETES DE FERMENTO BIOLÓGICO (30 GRAMAS)
- 2 COLHERES (CHÁ) DE SAL
- 50 GRAMAS DE QUEIJO PARMESÃO
- GEMA PARA PINCELAR

MODO DE FAZER:

DISSOLVA O FERMENTO COM AÇÚCAR , UM POUCO DE LEITE E DE FARINHA DE TRIGO. ACRESCENTE OS DEMAIS INGREDIENTES, AMASSANDO BEM E SOVANDO A MASSA POR ALGUNS MINUTOS. DEIXE A MASSA DESCANSAR POR 40 MINUTOS. MODELE OS PÃEZINHOS, DEIXE CRESCER NOVAMENTE E DEPOIS PINCELE COM A GEMA. ASSE POR APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS.



CRIANÇAS EM AÇÃO





OPINIÃO DOS COZINHEIROS



FOI LEGAL !!
EU AMEI!
QUERO LEVAR PARA
CASA PORQUE É
SAUDÁVEL!



FOI LEGAL FAZER
O PÃOZINHO.
EU GOSTEI!
HUMMM...



NÃO GOSTEI
QUANDO BATEU A
MASSA NA MESA,
MAS AMEI O
QUEIJO NO PÃO.





PICOLÉ COLORÊ

INGREDIENTES:

- BANANAS
- MORANGOS
- UVAS SEM CAROÇO
- PÊRA
- MANGA
- MAÇÃ
- ABACAXI
- GOIABA
- SUCO DE LARANJA

ACRESCENTE MAIS FRUTAS DE SUA PREFERÊNCIA!

MODO DE FAZER:

PIQUE TODAS AS FRUTAS EM PEDAÇOS PEQUENOS, MISTURE-AS. COLOQUE UMA COLHER (SOPA) DESSA MISTURA EM CADA COPINHO. DEPOIS, ACRESCENTE O SUCO ATÉ A BORDA E COLOQUE OS COPINHOS NO CONGELADOR. ASSIM QUE COMEÇAR A CONGELAR, POSICIONE O PALITO DE PICOLÉ. ESPERE CONGELAR TOTALMENTE, DESENFORME O PICOLÉ COLORÊ DOS COPINHOS E SABOREIE!!!!



CRIANÇAS EM AÇÃO





OPINIÃO DOS COZINHEIROS



EU GOSTEI DE
ESPRESSER A
LARANJA.

ACHEI BOM
ESPRESSER
A LARANJA E
CORTAR
AS FRUTAS .

EU GOSTEI DO
PICOLÉ COLORÊ!
COMI TRÊS!!!





VITAMINAS ANIMADAS

BANANA, MAÇÃ E MORANGO

INGREDIENTES:

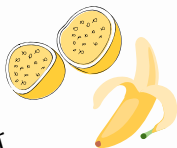
- 1 MAÇÃ
- 200 GRAMAS DE MORANGO
- 1 BANANA
- 4 COPOS DE LEITE
- ADOCE DE ACORDO COM O SEU GOSTO



MARACUJÁ E BANANA

INGREDIENTES:

- 1 BANANA
- 4 COPOS DE LEITE
- SUCO DE MARACUJÁ
- ADOCE A GOSTO



MORANGO E BANANA

INGREDIENTES:

- 200 GRAMAS DE MORANGO
- 1 BANANA
- 4 COPOS DE LEITE
- ADOCE A GOSTO



MODO DE FAZER:

COLOQUE OS INGREDIENTES DA VITAMINA ESCOLHIDA NO LIQUIFICADOR E BATA BEM.

CRIANÇAS EM AÇÃO





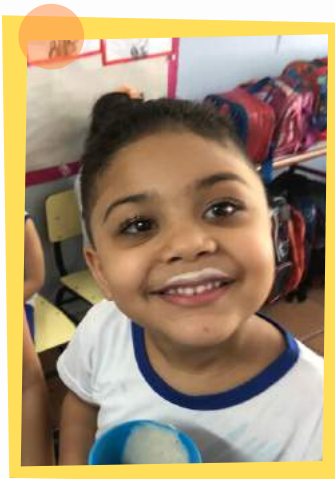
OPINIÃO DOS COZINHEIROS



EU GOSTEI
E TOMEI VÁRIOS
COPOS.



A VITAMINA FICOU
MUITO BOA.
EU TOMEI VÁRIOS
COPOS.



EU NÃO GOSTEI,
PORQUE NÃO GOSTO
DE LEITE.





CESTINHAS DE TOMATES

INGREDIENTES:

- TOMATES MADUROS
- 1 CABEÇA DE REPOLHO
- CENOURA
- 1 PÉ DE ALFACE
- 1 MAÇO DE SALSINHA
- SAL
- AZEITE

MODO DE FAZER:

LAVAR BEM TODOS OS INGREDIENTES.

CORTAR O TOMATE EM FORMA DE CESTINHA E RESERVAR. CORTAR FININHO O REPOLHO E RALAR A CENOURA. RECHEAR AS CESTINHAS COM REPOLHO E CENOURA TEMPERADOS A GOSTO. COLOCAR AS CESTINHAS SOBRE FOLHAS DE ALFACE E SERVIR.



CRIANÇAS EM AÇÃO





OPINIÃO DOS COZINHEIROS



EU GOSTEI
DE FAZER E CORTAR
O TOMATE.

EU ADOREI, MAS A
CESTINHA ESTAVA
MUITO GRANDE.

FOI TOP!!!
EU GOSTEI.





BARQUINHOS DE OVOS

INGREDIENTES:

- OVOS COZIDOS
- CREME DE RICOTA
- SALSA
- MANJERICÃO
- SAL

MODO DE FAZER:

CORTE OS OVOS COZIDOS EM DUAS PARTES, SEPRE AS GEMAS DAS CLARAS. EM SEGUIDA, AMASSE AS GEMAS COM UM GARFO, MISTURE COM O CREME DE RICOTA. ACRESCENTE SAL A GOSTO E OS TEMPERINHOS. DEPOIS COLOQUE ESSA MISTURA DENTRO DAS CLARAS DOS OVOS, MODELANDO COM UMA COLHER. DECORE OS BARQUINHOS COM BANDEIRINHAS DE PAPEL COLORIDO.



CRIANÇAS EM AÇÃO





OPINIÃO DOS COZINHEIROS



EU GOSTEI
DO OVO E
DO PATÊ.



EU GOSTEI!
FOI LEGAL!
GOSTEI
DE MISTURAR
O OVO.



EU ACHEI BOM!
GOSTEI
DA CLARA .





SUCO TIM TIM LARANJA



INGREDIENTES:

- 2 CENOURAS
- 4 COPOS DE SUCO DE LARANJA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 LITRO DE ÁGUA COM GÁS

MODO DE FAZER:

CORTE OU RALE AS CENOURAS E COLOQUE NO LIQUIDIFICADOR, JUNTAMENTE COM O SUCO DE LARANJA E O AÇÚCAR. BATA BEM! EM SEGUIDA, COLOQUE O SUCO EM UMA JARRA E MISTURE A ÁGUA COM GÁS, MEXENDO SUAVEMENTE.



CRIANÇAS EM AÇÃO





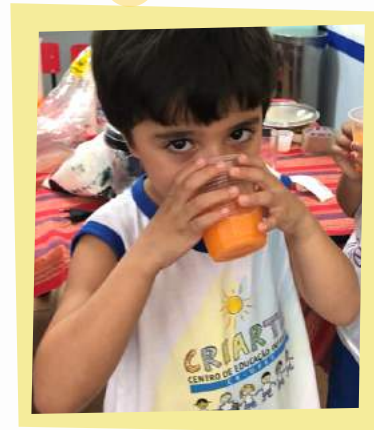
OPINIÃO DOS COZINHEIROS



EU GOSTEI!
ELE FICOU LARANJA!

O SUCO ESTAVA
GOSTOSO!
GOSTEI DA LARANJA.

EU GOSTEI
DA CENOURA!





DOCINHOS

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR REFINADO
- 2 XÍCARAS DE LEITE INTEGRAL EM PÓ
- 50 ML DE LEITE DE COCO
- AÇÚCAR REFINADO E/OU GRANULADOS
- COCO RALADO

MODO DE FAZER:

EM UMA TIGELA, MISTURE BEM O AÇÚCAR COM O LEITE EM PÓ. ACRESCENTE AOS POUCOS O LEITE DE COCO E AMASSE BEM ATÉ OBTER UMA MASSA FIRME E HOMOGÊNEA. MODELE A MASSA EM BOLINHAS, PASSE-AS NO AÇÚCAR/GRANULADO OU NO COCO RALADO.



CRIANÇAS EM AÇÃO

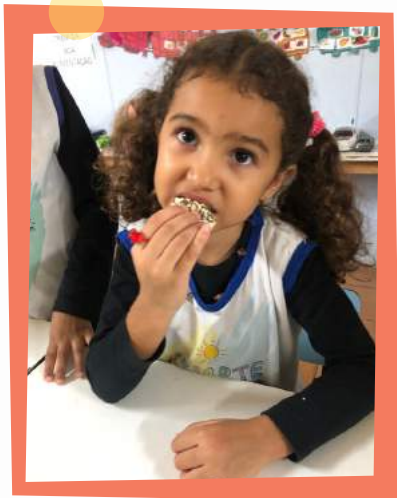




OPINIÃO DOS COZINHEIROS



EU ACHEI
GOSTOSO
E GOSTEI DE
ENROLAR!



EU GOSTEI
DE FAZER
E DE COMER.



The background of the slide features three large, glossy balloons in yellow, teal, and pink, resting on a surface covered with multi-colored confetti. A red line border with decorative corner motifs frames the central text.

CAPÍTULO 2

RECEITAS PARA COMEMORAR

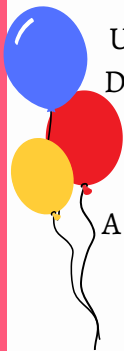
É HORA DE COMEMORAR!

UMA PRÁTICA QUE INCORPORAMOS DESDE O PRIMEIRO MÊS DE AULA FOI A COMEMORAÇÃO DOS ANIVERSARIANTES DA TURMA, INDEPENDENTE SE A FAMÍLIA PODIA OU NÃO FAZER UMA FESTA NA ESCOLA.

ACREDITAMOS QUE TODA CRIANÇA TEM O DIREITO DE CELEBRAR A VIDA! A DATA DO SEU NASCIMENTO É UM MARCO E FESTEJAR, A CADA ANO, AS NOVAS CONQUISTAS E O SEU CRESCIMENTO É ALGO MUITO ESPECIAL PARA ELA. DESSA FORMA, A COMEMORAÇÃO DO ANIVERSÁRIO, ALÉM DE SER UM MOMENTO DE ALEGRIA, É TAMBÉM UMA OCASIÃO EM QUE AS CRIANÇAS VIVENCIAM A PRÁTICA DE COZINHAR PARA QUEM SE GOSTA EM MOMENTOS ESPECIAIS.

NO INÍCIO DE CADA MÊS ANOTÁVAMOS EM NOSSO CALENDÁRIO O DIA EM QUE O COLEGA “NASCEU” (FALÁVAMOS ASSIM COM AS CRIANÇAS POIS ELAS CONFUNDIAM O DIA DA FESTA COM O DIA EM QUE DE FATO NASCERAM) PARA NÃO ESQUECERMOS. ANOTÁVAMOS TAMBÉM A DATA DA COMEMORAÇÃO QUE ACONTECIA NO FINAL DE CADA MÊS, E EM VOTAÇÃO ESCOLHÍAMOS O SABOR DO BOLO QUE ÍAMOS FAZER.

ASSIM, POR MEIO DAS NOSSAS RECEITAS PARA COMEMORAR, COMPARTILHAMOS COM VOCÊS MOMENTOS DE MUITO DIVERTIMENTO!!!!



BOLO DE MORANGO

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 $1/2$ XÍCARAS DE AÇÚCAR
- $1/4$ XÍCARA DE ÓLEO
- 1 COLHER (SOPA) FERMENTO EM PÓ
- 1 XÍCARA DE LEITE
- 1 OVO
- 1 COLHER (CAFÉ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 1 BANDEJINHA DE MORANGOS PICADOS

MODO DE FAZER:

MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES EM UMA TIGELA, EXCETO O FERMENTO E OS MORANGOS. MEXER BEM ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA. ADICIONAR OS MORANGOS E O FERMENTO E MEXER BEM. ASSAR EM FORNO MÉDIO ATÉ FICAR CORADO POR CIMA.



FELIZ ANIVERSÁRIO,
SOFIA E DANI!!!!

FEVEREIRO



BOLO DE CENOURA

INGREDIENTES:

- 3 CENOURAS MÉDIAS RASPADAS E PICADAS
- 3 OVOS
- 1 XÍCARA DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- 1 PITADA DE SAL

MODO DE FAZER:

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.
BATA BEM E COLOQUE NO FORNO PARA ASSAR.
E QUE TAL UMA COBERTURA DE CHOCOLATE PARA INCREMENTAR?



FELIZ ANIVERSÁRIO,
MARIA EDUARDA, ERIC E ALICE!!!

MARÇO

4

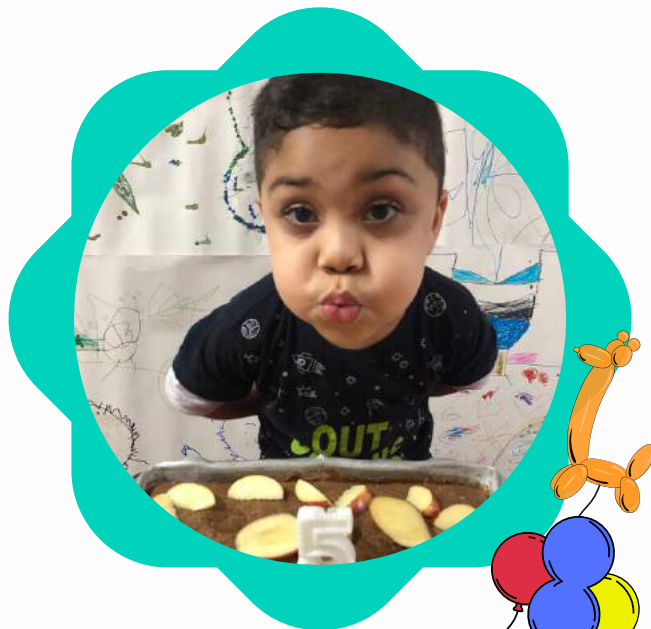
BOLO DE LIMÃO

INGREDIENTES:

- 2 OVOS (CLARAS EM NEVE)
- 1 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR
- 3 COLHERES (SOPA) MARGARINA
- SUCO DE 2 LIMÕES
- RASPAS DA CASCA DO LIMÃO
- 3 1/2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA DE LEITE
- 2 COLHERES (SOPA) FERMENTO EM PÓ

MODO DE FAZER:

BATER NO LIQUIDIFICADOR AS GEMAS, O AÇÚCAR E MARGARINA. JUNTAR O SUCO E RASPAS LIMÃO, O LEITE E FARINHA DE TRIGO. POR ÚLTIMO, MISTURAR AS CLARAS EM NEVE E O FERMENTO. ASSAR NO FORNO (JÁ PRÉ-AQUECIDO) POR 40 MINUTOS, EM TEMPERATURA DE 180°C.



FELIZ ANIVERSÁRIO,
JOÃO RENATO!

ABRIL

5



BOLO FORMIGUEIRO

INGREDIENTES:

- 4 COLHERES DE SOPA DE MARGARINA
- 1 E 1/2 COPO DE AÇÚCAR
- 4 OVOS (CLARAS EM NEVE)
- 2 COPOS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COPO DE LEITE
- 100 G DE CHOCOLATE GRANULADO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE FAZER:

BATA A MARGARINA COM O AÇÚCAR ATÉ FICAR CREMOSO.
EM SEGUIDA, JUNTE AS GEMAS E CONTINUE BATENDO.
ACRESCENTE O LEITE E OS DEMAIS INGREDIENTES. POR ÚLTIMO,
ACRESCENTE AS CLARAS EM NEVE, MEXENDO DELICADAMENTE.
LEVE PARA ASSAR EM FORNO QUENTE.



FELIZ ANIVERSÁRIO,
SOPHIA!!!!

MAIO

5

BOLO DE FUBÁ COM GOIABADA

INGREDIENTES:

- 1 OVO
- 1 COPO (AMERICANO) DE LEITE
- 1 COPO (AMERICANO) DE FUBÁ
- 1 COPO (AMERICANO) DE AÇÚCAR
- 1/2 COPO (AMERICANO) DE ÓLEO
- 1 COPO (AMERICANO) FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER DE FERMENTO EM PÓ
- GOIABADA EM PEDAÇOS

MODO DE FAZER:

BATA NO LIQUIDIFICADOR O OVO, O LEITE, O ÓLEO, O AÇÚCAR, O FUBÁ. DESPEJE A MISTURA EM UMA TIGELA, ACRESCENTE A FARINHA E O FERMENTO EM PÓ. ASSE EM UMA FORMA UNTADA. INTERCALE COM UMA CAMADA DE MASSA E UMA DE GOIABADA, ATÉ PREENCHER A FORMA. PRÉ-AQUEÇA O FORNO E ASSE EM TEMPERATURA (180° C), POR 40 MINUTOS.



FELIZ ANIVERSÁRIO,
ISAQUE, REBEKKA, LETÍCIA
E BENJOR!!!!

JUNHO

5

BOLO DE MILHO

INGREDIENTES:

- 4 OVOS
- 1 LATA DE MILHO VERDE
- 1 COPO DE LEITE
- 1/2 COPO DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR
- 7 COLHERES DE SOPA DE MILHARINA
- 1 COLHER DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE FAZER:

COLOQUE NO LIQUIDIFICADOR OS OVOS, O LEITE E O ÓLEO.
BATA POR POR UM MINUTO.

ACRESCENTE O MILHO E BATA POR MAIS UNS 2 MINUTOS.

ADICIONE TODA PARTE SECA DOS INGREDIENTES, BATENDO BEM.

LEVE AO FORNO PRÉ AQUECIDO 180° POR 45 MINUTOS.



FELIZ ANIVERSÁRIO,
SOFIA HELENA!!!!

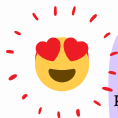
JULHO

5

BOLO DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE SOJA
- 2 UNIDADES DE OVO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARAS (CHÁ) DE ACHOCOLATADO EM PÓ
- 1 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ



DICA OVOSCÓPICA DA INAÊ:

PARA SABER SE O OVO ESTÁ BOM, POSICIONE-O CONTRA A LUZ DA LANTERNA DO CELULAR. SE ELE ACENDER (FICAR TRANSLÚCIDO) PODE USAR.

MODO DE FAZER:

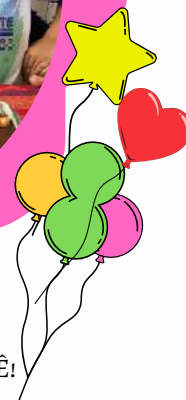
BATA NO LIQUIDIFICADOR OS INGREDIENTES E LEVE AO FORNO PRÉ AQUECIDO 180° POR 45 MINUTOS.



FELIZ ANIVERSÁRIO,
MANUELA, MATEUS, ZÍNIA E INAÊ!

SETEMBRO

5



BOLO DE BANANA

INGREDIENTES:

- 250 GRAMAS DE AVEIA FINA
- 1 COLHER (SOPA) FERMENTO
- 4 OVOS
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO
- 4 BANANAS
- 1 1/2 XÍCARAS DE AÇÚCAR (PODE SER MASCAVO)

MODO DE FAZER:

BATA NO LIQUIDIFICADOR OS OVOS, O ÓLEO, AS BANANAS, E O AÇÚCAR. DESPEJE ESTA MISTURA NA AVEIA FINA COM O FERMENTO E MISTURE.

LEVE PARA ASSAR EM FORMA UNTADA, EM FORNO MÉDIO, PRÉ-AQUECIDO, POR 40 MINUTOS.



FELIZ ANIVERSÁRIO,
ZEZÉ!!!!

OUTUBRO

54

BOLO DE MARACUJÁ

INGREDIENTES:

- 3 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE MARACUJÁ NATURAL
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- POLPA DE 2 MARACUJÁS COM SEMENTE

MODO DE FAZER:

NO LIQUIDIFICADOR COLOQUE OS OVOS, O SUCO DE MARACUJÁ, O ÓLEO. BATA POR 3 MINUTOS. EM UMA VASILHA COLOQUE O AÇÚCAR, A FARINHA DE TRIGO E O PÓ ROYAL, MISTURE BEM. ACRESCENTE OS INGREDIENTES LÍQUIDOS, MEXA BEM. LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO, POR CERCA DE 30 MINUTOS.



FELIZ ANIVERSÁRIO,
BRYAN, DANIEL E BEATRIZ!

NOVEMBRO

5



BOLO DE LARANJA

INGREDIENTES:

- 3 OVOS
- SUCO DE 2 LARANJAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE FAZER:

BATA NO LIQUIDIFICADOR OS 4 PRIMEIROS INGREDIENTES. DESPEJE EM UMA TIGELA, ACRESCENTE A FARINHA DE TRIGO, AOS POUCOS, E POR ÚLTIMO O FERMENTO. COLOQUE EM UMA ASSADEIRA REDONDA UNTADA E ENFARINHADA. LEVE AO FORNO MÉDIO PRÉ-AQUECIDO POR 35 MINUTOS.



FELIZ ANIVERSÁRIO,
JÚLIA E LORENZO!!!!

DEZEMBRO

5

CAPÍTULO 3

RECEITAS AFETIVAS



É HORA DE COZINHAR!

SABEMOS DO PODER QUE TEM AS TRADICIONAIS COMIDAS CASEIRAS, AQUELAS FEITAS COM CARINHO E QUE SÃO COMPARTILHADAS ENTRE A FAMÍLIA E AMIGOS E QUE FICAM NA NOSSA MEMÓRIA, GUARDADAS COM CHEIRINHO E SABOR.

SABENDO DA FORÇA EMOCIONAL DESSES ALIMENTOS, MANDAMOS PARA CASA DE CADA FAMÍLIA UM CADERNO INTITULADO RECEITAS AFETIVAS, UM PRATO E UM AVENTAL. AS FAMÍLIAS TINHAM QUE COZINHAR UMA RECEITA JUNTO COM A CRIANÇA E ESTA DEVERIA COMER NO PRATO QUE ENVIAMOS.

ESSA FOI UMA DAS ETAPAS DA CONSTRUÇÃO DO LIVRO MAIS GOSTOSAS E BONITAS! FOI LINDO RECEBER AS FOTOS COM A INTERAÇÃO ENTRE FAMÍLIA E CRIANÇA. FICAMOS EMOCIONADAS E FELIZES POR PERCEBER QUE ESSES MOMENTOS FORAM PRAZEROSOS, POIS AS CRIANÇAS AO TRAZEREM AS BOLSAS NOS CONTAVAM MUITO ENTUSIASMADAS A SUA EXPERIÊNCIA.

COM CERTEZA, ESSES MOMENTOS AGREGARAM LEMBRANÇAS AFETIVAS EM TODOS QUE PARTICIPARAM E QUE AGORA ESTÃO ETERNIZADAS NESTE CAPÍTULO.



HUMMM !!!

HUMMM !!!

HUMMM !!!

CUPCAKE DE BANANA DA ALICE

INGREDIENTES:

- 4 OVOS
- 1/4 XÍCARA UVA PASSAS
- 8 BANANAS D' ÁGUA OU NANICA BEM MADURAS
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO DE COCO
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE AVEIA
- 1 COLHER DE FERMENTO EM PÓ



MODO DE PREPARO:

COLOCAR PRIMEIRO NO LIQUIDIFICADOR OS OVOS, A UVA PASSA, O ÓLEO E A BANANA E BATER. DEPOIS COLOCAR A AVEIA E BATER. POR ÚLTIMO, COLOCAR O FERMENTO EM PÓ E USAR UMA COLHER OU *FUÊ* BATEDOR PARA MEXER DELICADAMENTE. UNTAR AS FORMINHAS COM ÓLEO E COLOCAR A MASSA SEM ENCHER COMPLETAMENTE A FORMA. PRÉ AQUECER O FORNO POR 10 MINUTOS E ASSAR A 180° C POR 25 MIN OU ATÉ FICAR BEM DOURADINHO.



DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DA ALICE

ALICE SEMPRE GOSTOU MUITO DE BANANA.



COMO ESSA RECEITA NÃO LEVA AÇÚCAR, NÓS
COMEÇAMOS A FAZER QUANDO ELA TINHA 1 ANO!



ELA SEMPRE GOSTOU MUITO E PEDE PARA FAZER SEMPRE JUNTO COM A FAMÍLIA.



MACARRONADA DA BEATRIZ

INGREDIENTES:

- MACARRÃO ESPAGUETE (OU PARAFUSO)
- 2 TOMATES
- CEBOLA E ALHO PARA TEMPERAR
- MOLHO DE TOMATE (OU POLPA)



MODO DE PREPARO:

EM UMA PANELA COLOQUE ÁGUA PARA COZINHAR O MACARRÃO, SALGUE A ÁGUA A GOSTO. A QUANTIDADE DE MACARRÃO É A FAMÍLIA QUEM DECIDE.

ENQUANTO ISSO, CORTE OS TOMATES E A CEBOLA EM PEDAÇOS PARA O MOLHO. IMPORTANTE: RESERVE UM POUCO DA ÁGUA DO COZIMENTO DO MACARRÃO PARA COLOCAR NO MOLHO. REFOGUE O ALHO E A CEBOLA, ACRESCENTE O TOMATE E DEIXE COZINHAR. QUANDO O TOMATE ESTIVER AMOLECIDO ACRESCENTE A POLPA DE TOMATE E DEIXE FERVER MAIS UM POUCO. DESLIGUE QUANDO O MOLHO ESTIVER ENCORPADO. JUNTE O MOLHO AO MACARRÃO JÁ COZIDO EM UM REFATÁRIO. ACRESCENTAMOS OVOS COZIDOS PARA ACOMPANHAR E SALPICAMOS QUEIJO RALADO.



DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DA BEATRIZ

NO DIA EM QUE TROUXEMOS A BOLSA PARA CASA, BEATRIZ PEDIU PARA FAZERMOS "MACARRÃO COM KATCHUP" (MOLHO DE TOMATE).

PENSAMOS EM VÁRIOS RECEITAS MAIS ELABORADAS, COM INGREDIENTES DIFERENTES, PORÉM ENTENDEMOS QUE A MACARRONADA, APESAR DE SIMPLES É UM PRATO QUE TEM GRANDE VALOR AFETIVO PARA BEATRIZ E TRAZ BOAS MEMÓRIAS À ELA.



NOS FINAIS DE SEMANA QUE ELA PASSA NA CASA DA AVÓ, JUNTO COM OS PRIMOS, ESTE MACARRÃO É SEMPRE O PRATO PRINCIPAL, MUITO PEDIDO POR ELA.

TODA A FAMÍLIA AMOU A RECEITA!



BOLO DE MILHO DO BRYAN

INGREDIENTES:

- 2 OVOS
- 1 COPO E 1/2 DE AÇÚCAR
- 1/2 COPO DE ÓLEO
- 1 LATA DE MILHO VERDE
- 100 G DE COCO RALADO
- 1 COPO DE LEITE
- 2 COLHERES E MEIA (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- 9 COLHERES DE MILHARINA/ FUBÁ



MODO DE PREPARO:

NO LIQUIDIFICADOR COLOQUE OS OVOS, O AÇÚCAR, ÓLEO, MILHO VERDE E O LEITE, BATA TUDO JUNTO COM A MILHARINA OU FUBÁ, ATÉ FICAR UMA MASSA HOMOGÊNEA. POR ÚLTIMO, COLOCAR O COCO RALADO E O FERMENTO, DEPOIS LEVE AO FORNO PARA ASSAR.

DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DO BRYAN

FOI UMA EXPERIÊNCIA INCRÍVEL, O BRYAN A TODO MOMENTO ESTEVE PRESTATIVO A CADA INGREDIENTE E AO PASSO A PASSO DA RECEITA.

PERCEBE-SE NO VÍDEO DA PREPARAÇÃO ONDE ME PERGUNTAVA "E O FERMENTO MAMÃE"?!

OUTRO DETALHE QUE ACHEI MARAVILHOSO É QUE FALAVA "**MAMÃE FAZER AS COISAS JUNTOS COM A FAMÍLIA É TÃO LEGAL NÉ?**"

ATÉ O PAPAI PARTICIPOU E GRAVOU NOSSO VÍDEO, RSRSRs! UM DETALHE MUITO IMPORTANTE É QUE ESSA CULINÁRIA EM CASA NOS MOSTROU QUE A FAMÍLIA NÃO É SÓ ESTAR NA SALA NA FRENTE DA TV, NO SHOPPING E NA RUA. ÀS VEZES O LAZER ESTÁ DENTRO DOS QUATRO CANTOS DAS NOSSAS CASAS E NÃO PERCEBEMOS.

EU NUNCA TIVE UMA EXPERIÊNCIA TÃO GOSTOSA COMO ESSA NA MINHA INFÂNCIA.

BRYAN, SE DEIXAR ,TODOS OS DIAS QUER INVENTAR UMA COISA DIFERENTE.

E NÃO PARA DE ASSISTIR AO PRÓPRIO VÍDEO.



LASANHA DE ESPINAFRE DA CLARINHA

INGREDIENTES:

- MOLHO DE ESPINAFRE
- MOLHO DE TOMATE
- MOLHO BRANCO
- MASSA PARA A LASANHA
- MUÇARELA EM FATIAS
- QUEIJO PARMESÃO RALADO



MODO DE PREPARO:

NUM REFROTÁRIO COLOCAR O MOLHO DE ESPINAFRE; ARRUMAR UMA CAMADA DE MASSA PARA LASANHA POR CIMA. APÓS COLOCAR O MOLHO DE TOMATE.

EM SEGUIDA, UMA CAMADA DE MUÇARELA. E POR CIMA, COLOCAR O MOLHO BRANCO.

CONTINUAR INTERCALANDO AS CAMADAS, TERMINANDO COM O MOLHO BRANCO E POLVILHANDO COM O QUEIJO PARMESÃO. ESTANDO PRONTA, COLOCAR AO FORNO A 180°, PARA GRATINAR.

DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DA CLARA

A RECEITA É DA VOVÓ!

A MAMÃE REGISTRA TUDO: FOTOS, VÍDEOS E ANOTOU A RECEITA NO CADERNO.

A CLARA LAVOU E PREPAROU OS INGREDIENTES, CORTOU OS TOMATES (FICAMOS IMPRESSIONADOS COM ELA MANUSEANDO A FACA), "COMEU CEBOLA" (ELA ADORA), COZINHOU E BATEU O ESPINAFRE.

FOI UMA MANHÃ MUITO ALEGRE!

AH: ELA FOI AO SUPERMERCADO PARA COMPRAR OS INGREDIENTES, PAGOU COM O CARTÃO, DIGITOU A SENHA, TENDO ANTES FEITO A LISTA DO QUE IA COMPRAR.

NO FINAL, MONTOU A LASANHA COM A VOVÓ, FAZENDO UMA PEQUENA SÓ PARA ELA:

TODA A FAMÍLIA SENTOU À MESA PARA SE DELICIAR COM A LASANHA DA CLARINHA!



BOLINHO DE CARNE DO DANIEL

INGREDIENTES:

- 1 KG DE CARNE MOÍDA
- 3 OVOS
- 2 TOMATES
- 1 CEBOLA
- 1/2 PIMENTÃO
- SALSINHA



MODO DE PREPARO:

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR (TEMPEROS) E BATA.

ADICIONE A CARNE, OS OVOS E O SAL.

COLOQUE A FARINHA DE ROSCA E MOLDE OS BOLINHOS E LEVE AO FORNO PARA ASSAR.



FICA UMA DELÍCIA E O DANIEL ADORA!



DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DO DANIEL

O DANIEL AMOU CADA PASSO DO PRATO...

ELE AJUDOU COMPRANDO A CARNE E OS INGREDIENTES, AJUDOU NO PREPARO LAVANDO O TOMATE, A CEBOLA E O PIMENTÃO. COLOCOU TUDO NO LIQUIDIFICADOR, BATEU E DEPOIS MISTUROU O TEMPERO COM A CARNE.

MEXEU TUDO COM AS MÃOZINHAS E SE DIVERTIU MUITO!!!

FEZ AS BOLINHAS DE CARNE E COLOCOU NO FORNO.
E DEPOIS VEIO A MELHOR PARTE: COMER.



FOI UMA EXPERIÊNCIA MARAVILHOSA, ELE RIU BASTANTE E ATÉ HOJE ELE GOSTA DE AJUDAR NA COZINHA, FOI TUDO MUITO BOM.

OBRIGADA A TODA A EQUIPE DE PROFESSORAS POR ESSA GRANDE IDEIA DA BOLSA E O LIVRO,
É TUDO MUITO LINDO!



BOLO "NATURETE" DE BANANA DO ERIC

INGREDIENTES:

- 200 GRAMAS DE AVEIA
- 4 BANANAS NANICAS
- 4 OVOS
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR MASCAVO (OU CRISTAL)
- 1 PITADA DE FERMENTO



MODO DE PREPARO:

BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

QUANDO A MASSA ESTIVER HOMOGÊNEA, DESPEJAR A MASSA NUMA FORMA UNTADA PREVIAMENTE.

DEIXAR NO FORNO CERCA DE 30 MINUTOS (FORNO PRÉ AQUECIDO).



DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DO ERIC

ERIC ADOROU QUEBRAR OS OVOS E CORTAR A
BANANA.

QUANDO FICOU PRONTO QUERIA FAZER OUTRO.



QUIBE VEGETARIANO DA INAÊ

INGREDIENTES:

- TRIGO PARA QUIBE
- ABÓBORA
- RICOTA
- TEMPEROS A GOSTO (HORTELÃ, ALHO, CEBOLA)
- AZEITE



MODO DE PREPARO:

DEIXE O TRIGUILHO DE MOLHO DE UM DIA PARA O OUTRO.

TEMPERE O TRIGUILHO COM ALHO E CEBOLA E ACRESCENTE SAL, HORTELÃ PICADA, A ABÓBORA COZIDA E AMASSADA, E OUTROS TEMPEROS A GOSTO. É IMPORTANTE COLOCAR BASTANTE AZEITE NA MASSA PARA DAR LIGA. A RICOTA PODE SER TEMPERADA A GOSTO E COLOCADA EM CAMADAS, OU MISTURÁ-LA NA MASSA. É OPCIONAL! APÓS MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES, PREPARE A MASSA DO TRIGUILHO NA FORMA (COLOCAR RECHEIO, SE FOR O CASO) E REGAR COM AZEITE. LEVE AO FORNO DE 35 A 40 MINUTOS. É UMA RECEITA MUITO VERSÁTIL, ENTÃO PODE-SE SUBSTITUIR OS INGREDIENTES CONFORME DESEJO.



DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DA INAÊ

ESSA É UM A RECEITA QUE SEMPRE FAZEMOS,
PORQUE É GOSTOSA, PRÁTICA E FÁCIL DE FAZER!
ALÉM DE SER MUITO SAUDÁVEL!

INAÊ ADORA!



E REALIZAMOS NOSSA RECEITA PARA COMER NO
ALMOÇO, COM MUITA ALEGRIA.



INAÊ ESTAVA MUITO ANIMADA!



FOI UM DIA MUITO ESPECIAL POR AQUI.

NOS DIVERTIMOS MUITO FAZENDO ESSA RECEITA. ESPERAMOS QUE FAÇAM E GOSTEM.

LASANHA À BOLONHESA DO ISAQUE

INGREDIENTES:

- 500G DE CARNE MOÍDA MAGRA
- CEBOLA, TOMATE, PIMENTÃO (PICADINHOS)
- MASSA PARA LASANHA (DIRETO AO FORNO)
- MOLHO BRANCO, EXTRATO DE TOMATE
- ALHO, COLORAU, ORÉGANO (ESPECIARIAS E TEMPERO A GOSTO)
- QUEIJO MUÇARELA (400 GRAMAS)
- PRESUNTO
- ÓLEO (1 COLHER DE SOPA)



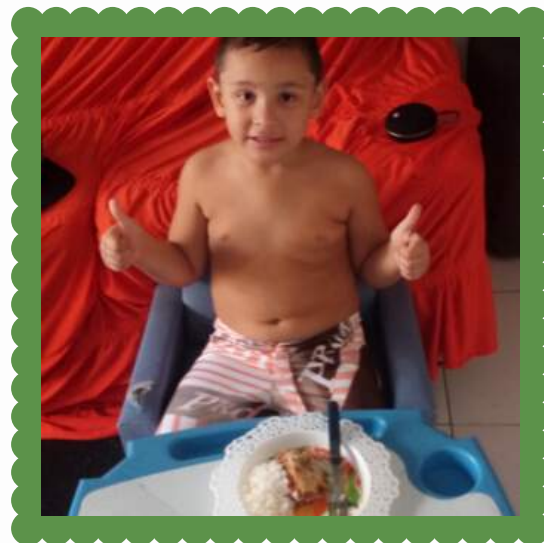
MODO DE PREPARO:

EM UMA PANELA, DOURE O ALHO COM O ÓLEO, E 1/2 COLHER (CAFÉ) DE COLORAU. ACRESCENTE PIMENTÃO E A CEBOLA BRANCA JÁ PICADOS, TAMPE A PANELA E AGUARDE 3 MINUTOS. COLOQUE A CARNE MOÍDA E O TOMATE (1 COLHER (CHÁ) DE ORÉGANO). AGUARDE O COZIMENTO DA CARNE. EM SEGUIDA, ACRESCENTE 1 SACHÊ DE EXTRATO DE TOMATE PARA QUE NÃO FIQUE SECA. A CARNE FICARÁ SOLTINHA COMO UM MOLHO. EM SEGUIDA, MONTE A LASANHA E LEVE AO FORNO PARA ASSAR!

DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DO ISAUQUE

ANTES DE CHEGAR A VEZ DO ISAUQUE TRAZER O CADERNO DE RECEITAS ELE JÁ ESTAVA PLANEJANDO QUAL RECEITA ELE GOSTARIA DE FAZER.

É UM HÁBITO EM NOSSA FAMÍLIA INCLUI-LO EM TUDO QUE É POSSÍVEL ELE AJUDAR COM SEGURANÇA, E COZINHAR É ALGO QUE ELE GOSTA MUITO DE PARTICIPAR.



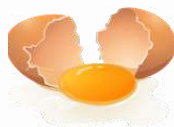
DESTA VEZ ELE ESCOLHEU FAZER LASANHA A BOLONHESA, MAS SEGUNDO ELE "LASANHA DE QUEIJO".



BISCOITOS DO JOÃO RENATO

INGREDIENTES:

- 1 GEMA
- 10 COLHERES (SOPA) DE MAIZENA
- 5 COLHERES (SOPA) DE COCO
- 3 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 3 COLHERES RASAS (SOPA) DE MARGARINA
- 1/2 LATA DE LEITE CONDENSADO



MODO DE PREPARO:

JUNTE TODOS OS INGREDIENTES E ACRESCENTE A MAIZENA AOS POUCOS ATÉ A MASSA SOLTAR DAS MÃOS.

MOLDAR OS BISCOITOS E COLOCAR NO FORNO A 180° E QUANDO COMEÇAR A MORENAR JÁ ESTÁ PRONTO.

DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DO JOÃO RENATO

RECEITA DA VOVÓ!



**O JOÃO RENATO AMOU PREPARAR A RECEITA DA
SUA AVÓ CIDA!**

**ELE SE DIVERTIU MUITO, POIS NÃO HAVIA FEITO
ESSA RECEITA.**



LITERALMENTE COLOCOU A MÃO NA MASSA!



SALADA DE FRUTAS DA JÚLIA

INGREDIENTES:

- 1 BANANA
- 1/2 MANGA
- 1/2 GOIABA
- 1 CACHO PEQUENO DE UVA SEM CAROÇO
- 1 MAÇÃ
- 1 FILETE DE MEL



MODO DE PREPARO:

PICAR TODAS AS FRUTAS E MISTURAR EM UMA TIGELA.
DEPOIS COLOCAR O MEL E MISTURAR MAIS UM POUCO.



É SÓ PROVAR...



DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DA JÚLIA

JÚLIA QUERIA MUITO TRAZER A BOLSA PARA CASA,
QUANDO FOI SORTEADA FICOU MUITO FELIZ.

CONVERSAMOS SOBRE QUAL RECEITA FARIÁMOS,
PENSAMOS EM VÁRIAS, MAS A JÚLIA ESCOLHEU A
SALADA DE FRUTAS POR SER UMA RECEITA QUE
GOSTAMOS MUITO, E ELA SEMPRE AJUDA NO
PREPARO.

ELA ESCOLHEU AS FRUTAS E AJUDOU A CORTAR A
MANGA E A BANANA QUE SÃO FRUTAS MACIAS. A
MAMÃE CORTOU O RESTANTE. ELA MISTUROU E LOGO
QUIS PROVAR.

FICAMOS MUITO FELIZES POR PREPARAR ESSA RECEITA QUE PODE SER UMA SOBREMESA E
TAMBÉM UM LANCHE DA TARDE.



E O PAPAI AJUDOU NAS FOTOS!!!!

BOLO DE BANANA COM AVEIA DA LETÍCIA

INGREDIENTES:

- 7 BANANAS NANICAS BEM MADURAS
- 3 OVOS INTEIROS
- 1 XÍCARA CHEIA DE AVEIA EM FLOCOS
- 1 COLHER DE SOPA DE PÓ ROYAL
- 1 COLHER PEQUENA DE CANELA EM PÓ



MODO DE PREPARO:

RESERVE UMA BANANA PARA DECORAR O BOLO. AMASSE COM O GARFO AS OUTRAS BANANAS, ACRESCENTE OS OVOS E MISTURE BEM. DEPOIS COLOQUE AVEIA, A CANELA E O PÓ ROYAL MISTURANDO NOVAMENTE.

UNTE A FORMA E DECORE COM A BANANA RESERVADA POR CIMA DA MASSA (RECORTE EM RODELAS). COLOQUE PARA ASSAR POR 30 MINUTOS EM 205°.



DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DA LETÍCIA

LETÍCIA PEDIU PARA FAZER O BOLO DE BANANA QUE GOSTA MUITO, POIS É A FRUTA PREFERIDA DELA.

NO MOMENTO DO PREPARO DO BOLO FOI MUITO ATENCIOSA COM TODOS OS INGREDIENTES, PARTICIPANDO DE TODAS AS ETAPAS.



**QUANDO O BOLO FICOU PRONTO, FOI A PRIMEIRA A SABOREAR DIZENDO:
"ESSE BOLO É MUITO GOSTOSO, NÉ MAMÃE?"**

QUIBE DE CARNE DO LORENZO

INGREDIENTES:

- 500 GRAMAS DE PATINHO MOÍDO
- MEIA CEBOLA
- HORTELÃ
- 1 XÍCARA DE TRIGUILHO
- PIMENTA SÍRIA
- SAL



MODO DE PREPARO:

PRIMEIRO HIDRATE O TRIGUILHO COM ÁGUA POR 30 MINUTOS.

ESCORRA BEM EM UMA PENEIRA PARA RETIRAR O EXCESSO DE ÁGUA.

RALE A CEBOLA E PIQUE BEM A HORTELÃ. EM UMA VASILHA MISTURE A CARNE, A CEBOLA, O TRIGUILHO.

DEPOIS QUE ESTIVER BEM MISTURADO COLOQUE SAL E PIMENTA SÍRIA A GOSTO. UNTE A FORMA COM BASTANTE AZEITE E COLOQUE O PREPARO DO QUIBE. ASSE EM FOGO MÉDIO.



DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DO LORENZO

**LORENZO ADOROU PARTICIPAR DO PREPARO DO
QUIBE, EM TODAS AS ETAPAS.**

MAS A PARTE QUE ELE MAIS GOSTOU FOI A MISTURA
DE TODOS OS INGREDIENTES.



CHIPS DE BERINJELA E ABOBRINHA DA MANU



INGREDIENTES:

- 1 ABOBRINHA E 1 BERINJELA MÉDIAS
- AZEITE, SAL, ORÉGANO E PÁPRICA
- FARINHA DE TRIGO E FARINHA DE ROSCA

MODO DE PREPARO:

CORTAR A ABOBRINHA E A BERINGELA EM FATIAS DE 0,5 CM E COLOCAR DE MOLHO NA ÁGUA E SAL POR 30 MINUTOS.

ESCORRER E SECAR BEM COM TOALHA/PANO E PASSAR AS FATIAS NO AZEITE, SAL E PÁPRICA. PASSAR AS FATIAS NA MISTURA DE FARINHA DE TRIGO COM FARINHA DE ROSCA (MEIO A MEIO) E ORÉGANO.

ASSAR EM TABULEIRO UNTADO COM AZEITE EM FORNO MÉDIO POR 30 MINUTOS CADA LADO.



DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DA MANUELA

MANU ADORA ESSA RECEITA E CHAMA DE BISCOITOS DE BERINJELA!

SEMPRE QUER AJUDAR A PREPARAR, DEIXANDO AS
FATIAS MERGULHAREM NA ÁGUA COM SAL,
PASSANDO NO AZEITE, EMPANANDO.

MAS, NA HORA DO FORNO, ELA JÁ SABE QUE TEM QUE
DEIXAR PARA UM ADULTO MEXER.

DEPOIS DE PRONTOS, OS CHIPS VIRAM MOTIVOS DE
FESTA E TODOS COMEMOS JUNTOS, SEJA
ACOMPANHANDO UMA REFEIÇÃO, SEJA COMO
LANCHINHO OU UM TIRA GOSTO COM SUCOS...



UMA DELÍCIA!!!!



BOLO DE CENOURA DA MARIA EDUARDA

INGREDIENTES:



- 2 CENOURAS
- 3 OVOS
- 1/2 COPO DE ÓLEO
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER DE FERMENTO

MODO DE PREPARO:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR (EXCETO O TRIGO E O FERMENTO) ATÉ FICAR HOMOGÊNEO.

EM UMA TIGELA MISTURAR O FERMENTO E O TRIGO E DEPOIS ACRESCENTAR A MISTURA LÍQUIDA E MEXER BEM. LEVAR AO FORNO POR 40 MINUTOS À 180° GRAUS.



DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DA MARIA EDUARDA

ESTA RECEITA FOI ESCOLHIDA POR TER SIDO A PRIMEIRA RECEITA QUE MARIA EDUARDA APRENDEU A FAZER.

ELA ADORA SE AVENTURAR NA COZINHA JUNTO COM A MAMÃE.

BOLO E BISCOITOS SÃO SUA ESPECIALIDADE.



ESSE DIA QUE FIZEMOS O BOLO DE CENOURA FOI MUITO ESPECIAL, POIS FOI A ESTREIA DO PAPAI FAZENDO BOLO, SEGUINDO AS ORIENTAÇÕES DA MARIA EDUARDA.

NO FINAL DEU TUDO CERTO O BOLO FICOU UMA DELÍCIA!!!



AREPAS COLOMBIANAS DA REBEKKA

A PALAVRA AREPA TEM ORIGEM NO TERMO "EREPA".
SIGNIFICA BROA DE MILHO EM LÍNGUAS INDÍGENAS DA COLÔMBIA E VENEZUELA.

INGREDIENTES:

- 500 GRAMAS DE FUBÁ PRÉ-COZIDO
- 500 ML DE ÁGUA
- SAL
- RECHEIO A GOSTO



MODO DE PREPARO:

PRIMEIRO MISTURE A FARINHA DE MILHO COM UMA PITADA DE SAL. ENQUANTO CONTINUA MEXENDO A MISTURA, ADICIONE A ÁGUA QUENTE AO RECIPIENTE.

MOLDE A MASSA COMO SE FOSSE FAZER PANQUECAS. UNTE UMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE COM MANTEIGA E DEIXE EM FOGO MÉDIO. DOURE CADA LADO DAS AREPAS POR CINCO MINUTOS. RETIRE SUAS AREPAS LINDAS E DOURADAS. SIRVA EM SEGUIDA.

SE QUISER RECHEAR, USE A IMAGINAÇÃO!



DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DA REBEKKA

A REBEKKA ESTAVA MUITO MOTIVADA , ESTAVA FELIZ E SÓ FALAVA QUE OS AMIGUINHOS E AS PROFESSORAS QUERIAM CONHECER UMA RECEITA COLOMBIANA.

ELA GOSTA DA COZINHA E AS VEZES AJUDA EM CASA NO PREPARO DOS ALIMENTOS.

QUANDO CHEGAMOS NO BRASIL, A REBEKKA ESTAVA COM SAUDADE DE ALGUNS ALIMENTOS COLOMBIANOS COMO OS "CHANTADROS" (FRUTA), A "MAZAMORRA" (É COMO UMA CANJICA DOCE) E AS "AREPAS".

AI, A GENTE ARRUMOU UM JEITO DE FAZER ALGO PARECIDO, NÃO EXATAMENTE COM OS MESMOS INGREDIENTES, NEM DO MESMO JEITO, NEM COM O MESMO RESULTADO.

FIZEMOS AS "AREPAS", COM FUBÁ PRÉ-COZIDO E ASSAMOS NUMA FRIGIDEIRA (NA COLÔMBIA SERIAM FEITAS COM MILHO MOÍDO E ASSADAS NUMA GRELHA AO CARVÃO). AS AREPAS SÃO NORMALMENTE SERVIDAS NO CAFÉ DA MANHÃ E NO LANCHE DA TARDE E PODEM SER RECHEADAS COM QUEIJO, OVOS MEXIDOS, CARNE DESFIADA.....



FRICASSÊ DE FRANGO DA SOFIA

INGREDIENTES:

- 1 LATA DE CREME DE LEITE
- 1 LATA DE MILHO VERDE
- 1 COPO DE REQUEIJÃO CREMOSO
- 100 GRAMAS DE AZEITONA SEM CAROÇO
- 200 GRAMAS DE MUÇARELA FATIADA
- 100 GRAMAS DE BATATA PALHA
- 1 XÍCARA DE ÁGUA
- 1 PITADA DE SAL



MODO DE PREPARO:

BATA NO LIQUIDIFICADOR O MILHO, O REQUEIJÃO, O CREME DE LEITE E A ÁGUA. MISTURE O CREME DO LIQUIDIFICADOR COM O FRANGO DESFIADO, AS AZEITONAS E O SAL, ATÉ FICAR COM UMA TEXTURA ESPESSA.

COLOQUE O REFOGADO EM UMA ASSADEIRA, CUBRA COM MUÇARELA E ESPALHE A BATATA PALHA POR CIMA. LEVE AO FORNO ATÉ BORBULHAR . SIRVA COM ARROZ BRANCO E ALFACE.

DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DA SOFIA

NO DIA EM QUE TROUXEMOS A BOLSA PARA CASA, A SOFIA PASSOU A PERGUNTAR DIARIAMENTE QUANDO ÍAMOS FAZER A RECEITA DA NOSSA FAMÍLIA.

ELA ESTAVA MUITO APREENSIVA E FELIZ PARA FAZER A RECEITA.

PENSAMOS EM VÁRIAS RECEITAS ATÉ QUE ESCOLHEMOS O FRICASSÊ DE FRANGO, POR SER UM PRATO RÁPIDO E GOSTOSO. É TAMBÉM UM ÓTIMO PRATO PARA ALMOÇO DE FINAL DE SEMANA OU ATÉ MESMO JANTAR DE ÚLTIMA HORA.

AQUI EM CASA SEMPRE FAZEMOS ESSE PRATO E A SOFIA ADORA. GERALMENTE FAZEMOS ESSE PRATO ACOMPANHADO DE ARROZ E ALFACE. A SOFIA AJUDOU EM TUDO QUE ERA POSSÍVEL PREPARAR COM SEGURANÇA.



ESTA ATIVIDADE FOI MUITO INTERESSANTE, POIS A SOFIA GOSTA MUITO DE AJUDAR NA COZINHA.



OMELETE DA SOFIA HELENA

INGREDIENTES:

- 4 OVOS
- 1/2 TOMATE
- QUEIJO MUÇARELA PICADO (A GOSTO)
- SAL A GOSTO
- TEMPERO VERDE PICADO
- 1 DENTE DE ALHO PICADO



MODO DE PREPARO:

COLOCAR EM UM RECIPIENTE OS OVOS E BATER COM UM GARFO, DEPOIS MISTURAR OS OUTROS INGREDIENTES. PEDIR AJUDA DA MAMÃE OU PAPAI PARA COLOCAR NA FRIGIDEIRA , ESPERE DOURAR E VIRE. SERVIR COM TEMPERO POR CIMA.



AGORA É SÓ APRECIAR!



DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DA SOFIA HELENA

SOFIA HELENA GOSTA MUITO DE OMELETE, PORÉM
NUNCA TINHA FEITO SOZINHA, ESSA FOI
A PRIMEIRA VEZ.

**ELA GOSTOU MUITO, DISSE QUE A OMELETE ESTAVA
DELICIOSA.**

**ELA GOSTOU MAIS DA PARTE DE QUEBRAR OS OVOS E
COLOCAR O SAL. QUER FAZER MAIS VEZES E TAMBÉM
OUTRAS RECEITAS.**



TODA A FAMÍLIA GOSTOU DA ATIVIDADE E INTERAGIU.



AGORA FAREMOS SEMPRE ESSE MOMENTO DE APRENDIZADO E DIVERSÃO COLETIVO.

PASTELZINHO DO AMOR DA SOPHIA

INGREDIENTES:

- 500 GRAMAS DE FARINHA DE TRIGO
- 2 OVOS
- SAL A GOSTO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- ÓLEO
- 1 COPO DE ÁGUA QUENTE FERVIDA
- RECHEIO A GOSTO



MODO DE PREPARO:

COLOQUE NUM RECIPIENTE A FARINHA DE TRIGO, ACRESCENTE OS OVOS, SAL. AMASSE TUDO.

NO COPO DE ÁGUA QUENTE, COLOQUE UMA COLHER DE ÓLEO. ACRESCENTE A ÁGUA COM ÓLEO AOS POUCOS NA MASSA ATÉ O PONTO DE SOLTAR DA MÃO. COLOQUE O FERMENTO E AMASSE BEM A MASSA. FAÇA PEQUENAS BOLINHAS E ABRIR COM O ROLO. RECHEAR E FECHAR A MASSA COM GARFO. FRITAR EM ÓLEO QUENTE.



DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DA SOPHIA

PASTELZINHO DO AMOR



DEMOS ESSE NOME AO PASTELZINHO PORQUE A SOPHIA TEM ALERGIA E NÃO PODE COMER NADA QUE TENHA TRIGO E OVO.

UM CERTO DIA O PASTELZINHO DO AMOR ESTAVA EM CIMA DA MESA, ELA PEGOU COMEU E NÃO TEVE NENHUMA REAÇÃO ALÉRGICA.

A PARTIR DESSE DIA, ELA NÃO PAROU MAIS DE COMER PASTELZINHO DO AMOR!



DESDE ENTÃO, O PASTELZINHO DO AMOR VIROU PARTE DE NOSSAS DELÍCIAS EM FAMÍLIA.

PEIXE COM CALDINHO E FAROFA DO BENJOR

INGREDIENTES:

- 6 DENTES DE ALHO PICADOS
- 6 CEBOLAS GRANDES PICADAS EM CUBOS
- 8 A 10 TOMATES BEM MADUROS PICADOS
- 4 MOLHOS DE COENTRO PICADO
- 4 LIMÕES GALEGO
- 4 POSTAS DE PEIXE (USAMOS O DOURADO)
- 500 G DE CAMARÃO ROSA MÉDIO LIMPOS
- SAL E AZEITE A GOSTO



MODO DE PREPARO:

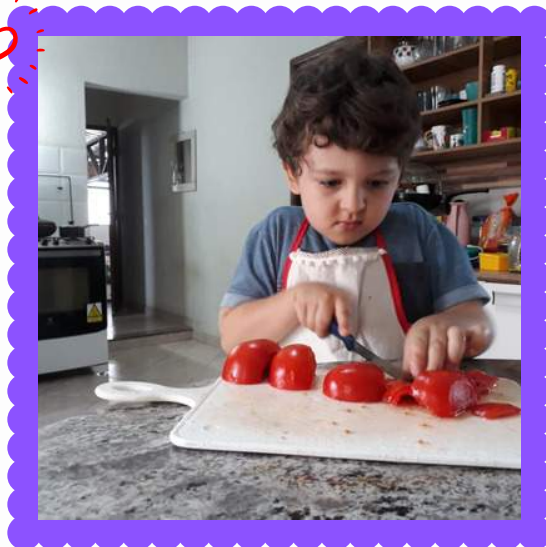
TEMPERE O PEIXE COM OS LIMÕES E SAL. CORTE AS BANANAS E COZINHE NO VAPOR. NA PANELA DE BARRO AQUEÇA O AZEITE E DOURE O ALHO. ADICIONE PARTE DA CEBOLA PICADA E TAMPE A PANELA ATÉ A CEBOLA DOURAR E REDUZIR. ADICIONE PARTE DO TOMATE E DO COENTRO PICADOS E O RESTO DA CEBOLA. COLOQUE SAL E UM FIO DE AZEITE E COZINHE (POR 5 A 7 MIN). ADICIONE AS POSTAS DE PEIXE E CUBRA COM O RESTANTE DOS TEMPEROS. QUANDO O PEIXE JÁ ESTIVER COZIDO, ADICIONE OS CAMARÕES. FINALIZE COM AZEITE E COENTRO. PARA A MOQUECA DE BANANA USE OS MESMOS INGREDIENTES.

DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DO BENJOR

A ATIVIDADE PROPOSTA FOI
MUITO BEM RECEBIDA PELO BENJOR QUE SE
DEMOSTROU MUITO ANIMADO E ANSIOSO PARA
SUA REALIZAÇÃO.



DESDE O PRIMEIRO DIA QUE ESTAVA COM O LIVRO JÁ
QUIS LOGO FAZER A RECEITA!
A PRINCÍPIO ELE PEDIU QUE FIZÉSSEMOS UMA TORTA
DE MORANGO (SUA PREFERIDA!) E UM CALDINHO DE
PEIXE COM FAROFA (MOQUECA CAPIXABA). DAÍ
EXPLICAMOS A ELE QUE TERÍAMOS PRIMEIRO QUE
COMPRAR O MATERIAL E QUE FARIÁMOS AS RECEITAS
NO FIM DE SEMANA.



NO DIA SEGUINTE AO QUE ELE LEVOU O LIVRO (QUINTA 17/10/19) FOI O ANIVERSÁRIO DE SUA
AVÓ PATERNA (VOVÓ PRETA, COMO É CHAMADA CARINHOSAMENTE PELO JOJÓ), E O BOLO
ERA EXATAMENTE UMA TORTA DE MORANGO, A PARTIR DAÍ OPTAMOS POR NÃO MAIS FAZER
A TORTA, APENAS A MOQUECA!

DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DO BENJOR



OS DIAS FORAM PASSANDO E TODO DIA ELE COMENTAVA E CONTAVA OS DIAS PARA QUE CHEGASSE LOGO O MOMENTO DE PREPARAR A TÃO ESPERADA RECEITA QUE É TAMBÉM A COMIDA MAIS GOSTOSA DO MUNDO!

NO DOMINGO 20/10/2019 , QUANDO O BENJOR ACORDOU E SE DEU CONTA QUE ERA O DIA DE PREPARAR O PRATO, ELE SE DEMONSTROU MUITO FELIZ E SERENO E AQUELA ANSIEDADE TODA PASSOU. FOMOS ATÉ À PRAINHA EM VILA VELHA PARA COMPRAR OS INGREDIENTES E DEPOIS RETORNAMOS PARA CASA PARA INICIAR A ATIVIDADE.

O BENJOR PARTICIPOU DE TODO O PROCESSO DESDE A ESCOLHA DO PEIXE E DOS TOMATES, CORTE, TEMPERO E COZIMENTO DOS ALIMENTOS. FICOU MUITO FELIZ EM REALIZAR A ATIVIDADE, POIS VEZ OU OUTRA COZINHAMOS JUNTOS E ELE ADORA! TODOS FICAMOS MUITO SATISFEITOS , POIS O RESULTADO FOI UM CALDINHO DE PEIXE COM FAROFA DELICIOSO! AGRADECEMOS À EQUIPE G4 E A TODOS DO CRIARTE EM GERAL POR NOS PROPORCIONAREM MOMENTOS TÃO FELIZES E MARCANTES QUE COM TODA CERTEZA, FAZEM TODO O DIFERENCIAL NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM DAS CRIANÇAS!

MUITO ORGULHO E GRATIDÃO POR PODER DIVIDIR COM TODOS VOCÊS EXPERIÊNCIAS TÃO MARAVILHOSAS!

SPAGUETTI COM ALMÔNDEGAS DO MATEUS

INGREDIENTES:

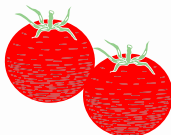
MOLHO DE TOMATE

- 8 TOMATES ITALIANOS
- 1 COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR MASCADO
- TEMPERO VERDE E MANJERICÃO



ALMÔNDEGAS

- 500 GRAMAS DE PATINHO MOÍDO
- 1 OVO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE ROSCA
- SAL DE ERVAS E ALHO
- PIMENTA DO REINO MOÍDA NA HORA
- TEMPERO VERDE
- AZEITE E 1 CEBOLA BRANCA



SPAGUETTI

- MACARRÃO SPAGUETTI, ÁGUA, AZEITE, AÇAFRÃO E SAL DE ERVAS.



MODO DE PREPARO:

MOLHO DE TOMATE/ALMÔNDEGAS/SPAGUETTI



COLOQUE ÁGUA PARA FERVER, QUANDO ESTIVER BORBULHANDO COLOQUE OS TOMATES INTEIROS E DEIXE POR 3 A 5 MINUTOS E DEPOIS COLOQUE-OS EM UMA BACIA COM ÁGUA COM GELO E TIRE A PELE E AS SEMENTES. RESERVE A ÁGUA QUENTE PARA COZINHAR O SPAGUETTI.

EM OUTRA PANELA COLOQUE O AZEITE, ALHO PARA REFOGAR E ACRESCENTE OS TOMATES, DEIXANDO COZINHAR POR NO MÍNIMO 1H/1H30MIN, ACRESCENTE AÇÚCAR MASCADO, SAL DE ERVAS, TEMPERO VERDE E O MANJERICÃO E DEIXE COZINHAR POR MAIS 15 MINUTOS.

ENQUANTO O MOLHO ESTÁ NO FOGO, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DAS ALMÔNDEGAS, MISTURANDO E AMASSANDO BASTANTE DURANTE 15 MINUTOS, EM SEGUIDA FAÇA BOLINHAS.

COLOQUE MAIS ÁGUA NA PANELA QUE TINHA RESERVADO, COLOCANDO SAL, AZEITE E O SPAGUETTI, DEIXANDO COZINHAR POR 5 MINUTOS (O MACARRÃO TEM QUE FICAR "AL DENTE"). RETIRE, ESCOE E RESERVE.

DOURE AS ALMÔNDEGAS NA FRIGIDEIRA COM AZEITE E DEPOIS ACRESCENTE O MOLHO DE TOMATE E DEIXE COZINHAR POR 10 MINUTOS.

EM UMA PANELA COLOQUE UM FIO DE AZEITE, AÇAFRÃO, ALHO E O SPAGUETTI PARA REFOGAR, JUNTO COM O SAL DE ERVAS.

DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DO MATEUS

A NOSSA FAMÍLIA NÃO TEM UM PRATO PREFERIDO, MAS A COMIDA ITALIANA É UM DOS MAIS CONSUMIDOS , ATÉ PELA MINHA DESCENDÊNCIA.

A MINHA AVÓ PATERNA ERA ITALIANA E COM ELA E MINHA MÃE EU APRENDI A COZINHAR.

A RECEITA FOI ESCOLHIDA PELO MATEUS, ELE ADORA!!!

TRAZ MUITAS RECORDAÇÕES DA MINHA AVÓ, ELA FAZIA MUITO ESSA RECEITA PARA MIM E PARA MEUS PRIMOS.

(IVINNY, MÃE DO MATEUS)



BOLO DA DANI

INGREDIENTES:

- 3 OVOS
- 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA DE LEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
- 1 XÍCARA DE MAISENA
- 2 XÍCARAS DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOBREMESA) DE FERMENTO EM PÓ
- 4 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE EM PÓ



MODO DE PREPARO:

BATA AS CLARAS EM NEVE E RESERVE . COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NA BATEDEIRA EXCETO O FERMENTO E BATA. ACRESCENTE A CLARA EM NEVE E BATA ATÉ OBTER UMA MASSA HOMOGÊNEA. COLOQUE O FERMENTO E BATER DE NOVO. RESERVE UM POUCO DA MASSA E ACRESCENTE CHOCOLATE EM PÓ E BATA NOVAMENTE. COLOQUE NA FORMA UM POUCO DA MASSA BRANCA E EM SEGUIDA A MASSA COM CHOCOLATE. POR ÚLTIMO, O RESTANTE DA MASSA BRANCA. USE UMA COLHER PARA MESCLAR AS MASSAS. LEVE AO FORNO.

DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DA DANI

ESSA RECEITA É DA MINHA BISAVÓ IZALDINA!



ELA SEMPRE FAZIA ESSE BOLO QUANDO EU E MINHAS
IRMÃS ÉRAMOS PEQUENAS, MAS ELA NÃO COZINHA
MAIS FAZ ALGUNS ANOS.

FIZ A RECEITA SEGUINDO TODOS OS PASSOS E O
CHEIRINHO DO BOLO ASSANDO ERA IGUAL AO BOLO
DELA!

MAS APÓS PROVAR O BOLO EU E MINHA IRMÃ GABI NÃO
ACHAMOS QUE O SABOR FICOU IGUAL, FICOU GOSTOSO MAS NÃO TINHA O MESMO GOSTO.

MINHA MÃE TAMBÉM JÁ HAVIA TENTADO FAZER ESSA RECEITA MAS NENHUMA FICA IGUAL
AO DA BISA.

ACHO QUE É ESPECIAL POR ISSO, O BOLO DA BISA IZALDINA, SÓ ELA SABE FAZER.



BOLINHO DE CHUVA DA ZEZÉ

INGREDIENTES:

- 1 OVO
- 1 COPO DE LEITE OU ÁGUA (190ML)
- 1 PITADA DE SAL
- 6 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 3 COPOS DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- 1 COLHER (CHÁ) DE VINAGRE
- AÇÚCAR E CANELA PARA POLVILHAR



MODO DE PREPARO:

EM UMA TIGELA, BATA O OVO, A PITADA DE SAL, O LEITE. ACRESCENTE O AÇÚCAR , O VINAGRE E O TRIGO AOS POUCOS. POR ÚLTIMO, O FERMENTO E MISTURE BEM ATÉ OBTER UMA MASSA NA CONSISTÊNCIA DE PÃO. MODELE OS BOLINHOS COM O AUXÍLIO DE 2 COLHERES MENORES, A DEPENDER DO TAMANHO DOS BOLINHOS QUE DESEJA. FRITE EM ÓLEO QUENTE, REVIRANDO OS BOLINHOS PARA QUE ASSEM POR IGUAL. DEPOIS, SÓ POLVILHAR COM O AÇÚCAR E CANELA, A GOSTO. UMA DELÍCIA PARA TODOS OS DIAS, DE SOL OU DE CHUVA!

DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DA ZEZÉ

QUANDO ADOLESCENTE, ADORAVA REUNIR COLEGAS PARA BATER PAPO, OUVIR VINIL E FAZERMOS BOLINHO DE CHUVA JUNTOS. PORÉM, MEUS BOLINHOS NUNCA FICAVAM REDONDINHOS. DEMOREI, MAS APRENDI A FAZER ESSA DELÍCIA.



VEJA O QUE MINHA FAMÍLIA ACHA:

ARILDO (MARIDO): O DELICIOSO BOLINHO DE CHUVA DA ZEZÉ RELEMBRA MINHA INFÂNCIA, INOCÊNCIA, AMIZADE ALEGRIA DE FAMÍLIA REUNIDA E UNIDA!

LETÍCIA (FILHA): ME LEMBRO DO BOLINHO DE CHUVA COM MUITO CARINHO DESDE PEQUENA, NÃO SÓ PORQUE É GOSTOSO, MAS TAMBÉM PORQUE ELE ESTÁ ASSOCIADO A BOAS MEMÓRIAS COM AMIGOS E FAMÍLIA!

ARTHUR (FILHO): GOSTO DO BOLINHO DE CHUVA, POIS É UMA COMIDA QUE ME LEMBRA DE BONS MOMENTOS DA INFÂNCIA, DE FAMÍLIA REUNIDA E DE TEMPOS MAIS SIMPLES. SE TIVER BANANA ENTÃO, MELHOR AINDA!

UMA DELÍCIA PARA TODOS OS DIAS, DE SOL OU DE CHUVA!



BOLINHO DE ARROZ DA ZINIA

INGREDIENTES:

- 2 OVOS
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- SAL, PIMENTA DO REINO E CHEIRO VERDE A GOSTO



MODO DE PREPARO:

ANTES DE TUDO, BATA UM POUCO OS OVOS E JUNTE COM ARROZ. FEITO ISSO, ACRESCENTE O LEITE, OS TEMPEROS À MISTURA INICIAL, MEXA BASTANTE. EM SEGUIDA, ADICIONE TAMBÉM A FARINHA DE TRIGO E O FERMENTO. POR FIM, PEGUE UMA COLHER DE MASSA E COM AUXÍLIO DE OUTRA COLHER , COLOQUE DENTRO DE UMA PANELA COM ÓLEO QUENTE. DEIXE FRITAR ATÉ FICAREM DOURADOS.



DEPOIMENTO DA FAMÍLIA DA ZÍNIA

QUANDO ERA CRIANÇA UM DOS MEUS PRATOS
FAVORITOS ERA O BOLINHO DE ARROZ DA MINHA MÃE.



ENTÃO, LOGO QUE TIVEMOS A IDEIA DE FAZER
TAMBÉM AS NOSSAS RECEITAS, EU CONTEI PARA ELA E
FOMOS PROCURAR NOS SEUS VÁRIOS CADERNOS DE
RECEITA, O BOLINHO QUE ELA FAZIA.



FIQUEI MUITO FELIZ QUE EM ALGUNS DESSES CADERNOS TINHA A MINHA LETRA
E FIGURINHAS QUE EU COLAVA PARA AJUDÁ-LA.



FIZ OS BOLINHOS NA CASA DA MINHA MÃE E FOI COMO VOLTAR A INFÂNCIA.
ESTAVAM UMA DELÍCIA!!!

A top-down photograph of children playing in a sandbox. A girl with a large pink and white striped bow in her hair is on the left, and a boy is on the right. They are surrounded by various toys including a purple bucket, a red shovel, a green shovel, and a purple mold. The scene is framed by a decorative dark red border with a geometric pattern at the corners.

CAPÍTULO 4

RECEITAS PARA BRINCAR

É HORA DE COZINHAR!



INSPIRADOS NO LIVRO COZINHANDO NO QUINTAL, DE RENATA MEIRELES, E NAS BRINCADEIRAS QUE ACONTECEM NO PÁTIO, SUGERIMOS ÀS CRIANÇAS QUE ALÉM DE COZINHAR COM ALIMENTOS REAIS, ELAS TAMBÉM PODERIAM CRIAR SUAS COMIDINHAS COM TERRA



MOLHADA E OUTROS ELEMENTOS ENCONTRADOS NOS PÁTIOS.



O RESULTADO DESSA EXPERIÊNCIA ESTÁ NESTE CAPÍTULO E MOSTRA QUE O BRINCAR PODE SER ENRIQUECIDO COM AS PRÁTICAS DIÁRIAS E DEMONSTRAM O QUÃO CRIATIVAS SÃO AS CRIANÇAS AO ELABORAREM SUAS RECEITAS FAZENDO USO DOS DIVERSOS MATERIAIS POR ALI ENCONTRADOS.



O RESULTADO FORAM ESTES LINDOS PRATOS CHEIOS DE IMAGINAÇÃO QUE AO FINAL DA BRINCADEIRA DAVAM PENA DE DESMANCHAR.



CHEFS: JULIA, INAÊ, ISAUQUE E MANUELA



PRATOS:

- PIZZA DE FLOR, AMORA, PITANGA COM MASSA DE TERRA MOLHADINHA
- TORTA DE MORANGO E BAUNILHA

INGREDIENTES:

AMORAS E PITANGAS
FRESQUINHAS, FLORZINHAS
DE INGÁ, FOLHAS VERDINHAS
E TERRA MOLHADINHA E O
INGREDIENTE MAIS ESPECIAL
DE TODOS:

MUITA CRIATIVIDADE



CHEFS EM AÇÃO



CHEFS: BEATRIZ, BENJOR, MATEUS E SOPHIA



PRATOS:

- MACARRÃO AO MOLHO
- FAROFA
- ALMÔNDEGA
- SALADA

INGREDIENTES:

FOLHAS COLORIDAS, TERRA BEM MOLHADA PARA O MOLHO, TERRA MAIS SECA PARA FAROFA, E MAIS TERRA COM GRAMA PARA AS ALMÔNDEGAS E O INGREDIENTE MAIS ESPECIAL DE TODOS:

MUITA CRIATIVIDADE



CHEFS EM AÇÃO



CHEFS:

ALICE, DANIEL, ERIC E JOÃO RENATO



PRATOS:

- CHURRASCO
- SALADA
- SUCO
- TORTA DE AMORA
- DOCE DE BANANA

INGREDIENTES:

AMORAS E PITANGAS COLHIDAS DO CHÃO, MUDAS DE ALFACE DA NOSSA HORTA, GRAMINHA, TERRA MOLHADINHA, GRAVETINHOS, PEDRINHAS E O INGREDIENTE MAIS ESPECIAL DE TODOS:

MUITA CRIATIVIDADE



CHEFS EM AÇÃO



CHEFS: BRYAN, CLARA, LETÍCIA E REBEKKA



PRATOS:

- FEIJÃO TROPEIRO
- MACARRÃO
- SUCO
- BOLINHO DE CARNE COM ERVILHAS

INGREDIENTES:

TERRA MOLHADA, GRAVETOS, FRUTINHOS SECOS, FOLHAS, TERRA MAIS SECA PARA FAROFA, FRUTINHOS VERDES E O INGREDIENTE MAIS ESPECIAL DE TODOS:

MUITA CRIATIVIDADE



CHEFS EM AÇÃO





CHEFS:

LORENZO, MARIA EDUARDA, SOFIA E SOFIA HELENA

PRATOS:

- FEIJÃO E ARROZ
- TORTA DE CALABRESA COM CENOURA
- MACARRONADA
- MACARRÃO COM FORMIGAS

INGREDIENTES:



TERRA MOLHADA, PEDRINHAS,
PITANGAS COLHIDAS DO CHÃO,
TOMATE VERDE TIRADO DA
HORTA, FORMIGAS E O
INGREDIENTE MAIS ESPECIAL
DE TODOS:



MUITA CRIATIVIDADE



CHEFS EM AÇÃO





CAPÍTULO 5

RECEITAS PARA FAZER ARTE

É HORA DE FAZER ARTE!

SABEMOS COMO A ARTE AMPLIA AS FORMAS DE EXPRESSÃO E A CURIOSIDADE DAS CRIANÇAS! PENSANDO NISSO, RESOLVEMOS MOSTRAR ÀS CRIANÇAS DO GRUPO 4 COMO PODEMOS UTILIZAR DOS ALIMENTOS PARA PRODUIR ARTE.



PARALELO AO PROJETO DE SALA, CUJO PROPÓSITO É O DE ESTIMULAR AS CRIANÇAS A ADOTAREM UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL POR MEIO DO CONHECIMENTO DOS ALIMENTOS E DA MANIPULAÇÃO DOS MESMOS, O PROJETO REALIZADO PELA MONITORA **DANIELLY TINTORI** E AUXILIADO PELA EQUIPE DE SALA, CONTRIBUIU PARA QUE AS CRIANÇAS CRIASSEM UM LAÇO AFETIVO AINDA MAIOR COM A COMIDA.

REALIZAMOS UMA SÉRIE DE ATIVIDADES UTILIZANDO OS ALIMENTOS COMO PRINCIPAL MATERIAL PARA A PRODUÇÃO ARTÍSTICA. CADA ATIVIDADE ERA COMPATÍVEL COM O TIPO DE ALIMENTO QUE ESTAVA SENDO TRABALHADO NA SEMANA. DESSA FORMA, UTILIZAMOS FRUTAS, VERDURAS, GRÃOS, OVOS E CAFÉ. QUANDO PERGUNTAMOS ÀS CRIANÇAS PELA PRIMEIRA VEZ SE ERA POSSÍVEL FAZER ARTE UTILIZANDO ALIMENTOS, ELES DISSERAM: NÃO!!! MAS, COM A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES, AS CRIANÇAS FORAM RECONHECENDO OS ALIMENTOS USADOS E PRODUIRAM LINDOS TRABALHOS ARTÍSTICOS.





CARIMBOS DE FRUTAS E VERDURAS

INGREDIENTES:

- LARANJAS
- LIMÕES
- BATATAS
- ABOBRINHAS
- QUIABOS
- UVAS
- MAÇÃS
- MEXERICAS
- CEBOLAS
- TINTAS GUACHE DE CORES VARIADAS
- TELA DE PINTURA
- ESPONJAS

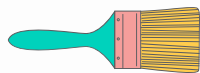


MODO DE FAZER:

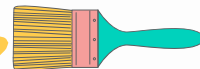
CORTE AS FRUTAS E VERDURAS AO MEIO, PASSE TINTA UTILIZANDO AS ESPONJAS E CARIMBE POR TODA A TELA. É SÓ UTILIZAR A CRIATIVIDADE!

CRIANÇAS EM AÇÃO





OPINIÃO DOS ARTISTAS



EU GOSTEI DE
CARIMBAR O PATINHO,
ACHEI MUITO LEGAL
MISTURAR AS CORES
ROSA E ROXO.

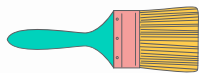


ACHEI LEGAL
A LARANJA, EU FIZ
BEM COLORIDO PORQUE
GOSTO DE TODAS
AS CORES.

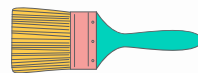


CARIMBEI MUITO
AQUI, USEI LARANJA,
CEBOLA, UVA E
QUIABO. FIZ MUITO
AZUL E ROXO.





OPINIÃO DOS ARTISTAS



ACHEI LEGAL USAR
AS FRUTAS PRA
PINTAR. USEI ROXO,
ROSA, VERDE E
AZUL.



EU USEI MUITAS
LARANJAS, MAÇÃS E
UVAS. VOU
PENDURAR ESSA TELA
NO MEU QUARTO.







MANDALA DE GRÃOS

INGREDIENTES:

- FEIJÃO BRANCO
- FEIJÃO CARIOCA
- FEIJÃO PRETO
- SEMENTE DE GIRASSOL
- GRÃO DE BICO
- LENTILHA
- MILHO DE PIPOCA
- SOJA
- SEMENTE DE PAU BRASIL
- SAGU
- PAPEL DURINHO
- COLA

MODO DE FAZER:

RECORTE O PAPEL DURINHO EM FORMA CIRCULAR, DEPOIS RISQUE CÍRCULOS MENORES DENTRO, PASSE COLA E UTILIZE A CRIATIVIDADE PARA COLAR COMO DESEJAR.



MANDALA
SIGNIFICA CÍRCULO, EM PALAVRA SÂNSCRITO.
SÃO USADAS COMO INSTRUMENTOS DE CONCENTRAÇÃO E
MEDITAÇÃO.

CRIANÇAS EM AÇÃO



OPINIÃO DOS ARTISTAS

GOSTEI DE COLAR AS
SEMENTES.
USEI FEIJÃO, LENTILHA E
SEMENTES. ACHEI
RELAXANTE FAZER
MANDALA.



ACHEI LEGAL DE
FAZER. USEI
SEMENTES, MAS TAVA
CRUA, EU SÓ COMO
SE TIVER COZIDA.



ACHEI MUITO LEGAL!
USEI MILHO, FEIJÃO E
OUTROS GRÃOZINHOS.
VOU DAR ELA PRA MINHA
MÃE, ELA VAI GOSTAR.



OPINIÃO DOS ARTISTAS

GOSTEI MAIS DE
COLOCAR AS BOLINHAS E AS
SEMENTES DE PAU BRASIL.
ACHEI MUITO
FÁCIL FAZER!

FOI LEGAL!
USEI UM MONTE DE
SEMENTES PRA FICAR BEM
BONITO. VOU LEVAR
E COLOCAR NA MINHA
MESA DE DESENHAR.







REATRIZ

SOFIA

REBEKA

SOFIA HELENA

MANVELA

CULTURA

JULIA

TÊMPERA A OVO

INGREDIENTES:

- OVO
- PIGMENTOS EM PÓ
- ÁGUA
- VINAGRE
- ÓLEO DE LINHAÇA
- PENEIRA
- RECIPIENTES



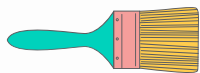
A TÊMPERA A OVO É A MAIS ANTIGA DAS EMULSÕES DE TÊMPERA. HOJE, ALGUNS ARTISTAS AINDA A UTILIZAM, COMO O ARTISTA CAPIXABA ATTÍLIO CONALGO.

MODO DE FAZER:

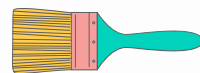
SEPARE A GEMA DA CLARA E RESERVE A GEMA EM UM RECIPIENTE. PENEIRE A GEMA E ACRESCENTE 2 MEDIDAS (CASCA DE OVO) DE ÁGUA FILTRADA E 1/2 MEDIDA DE ÓLEO DE LINHAÇA. MEXA BEM A MISTURA. ADICIONE ALGUMAS GOTAS DE VINAGRE E MISTURE. EM UM RECIPIENTE SEPARADO COLOCAR O PIGMENTO EM PÓ E UM POUCO DE ÁGUA E MISTURAR ATÉ FICAR PASTOSO. AGORA É SÓ MISTURAR TUDO E PINTAR ONDE DESEJAR.

CRIANÇAS EM AÇÃO





OPINIÃO DOS ARTISTAS



EU GOSTEI
DE PINTAR, EU VOU
FALAR PROS MEUS PAIS
FAZEREM
PRA EU PINTAR
EM CASA.

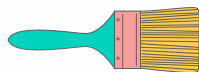


ACHEI LEGAL ESSA
TINTA! EU FIZ
BUMBLEBEE AMARELO,
FIZ RAPIDINHO,
FICOU BONITO.

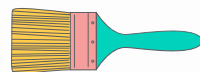


EU GOSTEI MAIS
DE FAZER A BONECA,
USEI AMARELO,
VERDE, VERMELHO E
MARROM.





OPINIÃO DOS ARTISTAS



EU GOSTEI
DE PINTAR!
FIZ UM ARCO-ÍRIS BEM
CURVADO.
FICOU BONITO MEU
DESENHO.

EU FIZ UM
BISCOITO
DE GERGELIM PARA COMER!
USEI SÓ O MARROM. EU
GOSTEI DE MISTURAR
A TINTA VERDE.







SÉPIA CAFÉ

INGREDIENTES:

- 10 COLHERES DE CAFÉ EXTRA FORTE
- 2 COLHERES DE CAFÉ SOLÚVEL
- 1 LITRO DE ÁGUA
- 3 DENTES DE ALHO



MODO DE FAZER:

COAR O CAFÉ NORMALMENTE, COLOCAR EM UM RECIPIENTE O ALHO E O CAFÉ COADO E COLOCAR PARA FERVER ATÉ REDUZIR A METADE. APÓS RETIRAR DO FOGO ACRESCENTAR O CAFÉ SOLÚVEL PARA AS TONALIDADES MAIS ESCURAS.

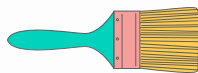


ARTÍSTAS COMO MARIA A. ARISTIDOU E HUMBERTO FREITAS, UTILIZAM ESSA TÉCNICA PARA A PRODUÇÃO DA SUA ARTE.

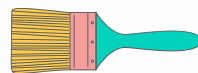
ESTA TINTA É ÓTIMA PARA SE FAZER COM AS CRIANÇAS, POIS É MUITO FÁCIL, ALÉM DE TER UM CHEIRINHO MUITO BOM.

CRIANÇAS EM AÇÃO





OPINIÃO DOS ARTISTAS



GOSTEI DO
CHEIRO DO CAFÉ.
EU NUNCA TINHA
FEITO ESSA
TINTA.

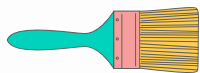


ACHEI LEGAL
ESSA TINTA, GOSTEI
DO CHEIRO. MEU PAI
GOSTA DE FOLHA DE
CAFÉ!
E EU FIZ ISSO!

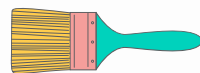


TEM CHEIRO DE
CAFÉ, EU GOSTEI.
EU DIZ TUDO DE
UMA COR SÓ.





OPINIÃO DOS ARTISTAS



ACHEI A TINTA BOA,
ELA É CHEIROFINHA.

PINTEI UM
DINOSSAURO
DIFERENTE.



FOI LEGAL!
PINTEI UMA FLOR,
EU GOSTEI. VOU
QUERER LEVAR PRA
CASA.







SOBRE NOSSOS AUTORES



SOBRE NOSSOS AUTORES



ALICE PARAISO FREITAS BITTENCOURT

MORA EM VITÓRIA. ELA TEM 4 ANOS E SUA COMIDA PREFERIDA É ARROZ COM FRANGO.

A RECEITA DO LIVRO QUE ELA MAIS GOSTOU DE FAZER FOI A DOS PÃEZINHOS DELICIOSOS.

BEATRIZ MACHADO RODRIGUES

MORA EM JARDIM DA PENHA, VITÓRIA.

ELA TEM 5 ANOS E SUA COMIDA PREFERIDA É LINGUIÇA, ESPAGUETE, ARROZ E FEIJÃO. A RECEITA DO LIVRO QUE ELA MAIS GOSTOU DE FAZER FOI A DOS PÃEZINHOS DELICIOSOS.



SOBRE NOSSOS AUTORES



BENJOR MACHADO DE BRITO

MORA EM VILA VELHA. ELE TEM 5 ANOS E SUA COMIDA PREFERIDA É CARNE, ARROZ, ALFACE E BRÓCOLIS.
A RECEITA DO LIVRO QUE ELE MAIS GOSTOU DE FAZER FOI O PICOLÉ COLORÊ.

BRYAN QUEIROZ RIBEIRO

MORA EM CARAPINA, SERRA . ELE TEM 5 ANOS E SUA COMIDA PREFERIDA É CARNE DE SOJA. A RECEITA DO LIVRO QUE ELE MAIS GOSTOU DE FAZER FOI O SUCO TIM TIM LARANJA



SOBRE NOSSOS AUTORES



CLARA CELIN TOLENTINO

MORA NA ILHA DO BOI EM VITÓRIA. ELA TEM 5 ANOS
E SUA COMIDA PREFERIDA É OVO DE CODORNA E ALFACE.
A RECEITA DO LIVRO QUE ELA MAIS GOSTOU DE FAZER FOI A DOS
PÃEZINHOS DELICIOSOS.

DANIEL DA FONSECA CORREA

MORA NA CASA VERDE. ELE TEM 4 ANOS E SUA COMIDA PREFERIDA
É MACARRÃO. A RECEITA DO LIVRO QUE ELA MAIS GOSTOU DE FAZER
FOI O BARQUINHO DE OVO.



SOBRE NOSSOS AUTORES



ERIC DART SERAFIN

MORA EM JARDIM DA PENHA, VITÓRIA. ELE TEM 4 ANOS E SUA COMIDA PREFERIDA É ARROZ, FEIJÃO, CARNINHA E GEMA DE OVO. A RECEITA DO LIVRO QUE ELE MAIS GOSTOU DE FAZER FOI O DOCINHO..

INAÊ DE TOLEDO BUSSOTTI

MORA EM VITÓRIA. ELA TEM 5 ANOS E SUA COMIDA PREFERIDA É QUIBE DE RICOTÁ. A RECEITA DO LIVRO QUE ELA MAIS GOSTOU DE FAZER FOI O PICOLÉ COLORÊ.



SOBRE NOSSOS AUTORES



ISAUQUE NOBRE GONÇALVES

MORA EM SANTA MARTA, VITÓRIA. ELE TEM 5 ANOS E SUA COMIDA PREFERIDA É MACARRÃO.

A RECEITA DO LIVRO QUE ELE MAIS GOSTOU DE FAZER FOI O PICOLÉ COLORÊ.

JOÃO RENATO AZEVEDO BRITO

MORA EM RESISTÊNCIA, VITÓRIA. ELE TEM 5 ANOS E SUA COMIDA PREFERIDA É MACARRÃO COM ALMÔNDEGAS. A RECEITA DO LIVRO QUE ELE MAIS GOSTOU DE FAZER FOI O PICOLÉ COLORÊ.



SOBRE NOSSOS AUTORES



JÚLIA OLIVEIRA MEIRELLES

MORA PERTO DA PEDRA DA CEBOLA, VITÓRIA. ELA TEM 4 ANOS
E SUA COMIDA PREFERIDA É MACARRÃO COM MOLHO.

A RECEITA DO LIVRO QUE ELA MAIS GOSTOU
DE FAZER FOI A DOS DOCINHOS.

LETÍCIA COSTA RICARDO DA SILVA

MORA EM JOANA D'ARC, VITÓRIA. ELA TEM 5 ANOS E SUA COMIDA
PREFERIDA É ARROZ, FEIJÃO E CARNE.

A RECEITA DO LIVRO QUE ELA MAIS GOSTOU DE FAZER
FOI A CESTINHA DE TOMATES.



SOBRE NOSSOS AUTORES



LORENZO ZANIN BORSOI

MORA EM VITÓRIA. ELE TEM 4 ANOS E SUA
COMIDA PREFERIDA É A COMIDA DE VERDADE COM MACARRÃO.
A RECEITA DO LIVRO QUE ELE MAIS GOSTOU DE FAZER
FOI A DOS DOCINHOS.

MANUELA TABACHI COUTINHO DOS SANTOS

MORA EM JARDIM DA PENHA, VITÓRIA. ELA TEM 5 ANOS E
SUA COMIDA PREFERIDA É MACARRÃO COM ALMÔNDEGAS.
A RECEITA DO LIVRO QUE ELA MAIS GOSTOU DE FAZER FOI A DOS
PÃEZINHOS DELICIOSOS.



SOBRE NOSSOS AUTORES



MARIA EDUARDA FARINA LOYOLA

MORA EM VITÓRIA. ELA TEM 4 ANOS E SUA COMIDA PREFERIDA É FEIJÃO, ARROZ E OVO. A RECEITA DO LIVRO QUE ELA MAIS GOSTOU DE FAZER FOI A DOS PÃEZINHOS DELICIOSOS.

MATEUS DANIELETTO CARVALHO

MORA EM JARDIM CAMBURI, VITÓRIA. ELE TEM 5 ANOS E SUA COMIDA PREFERIDA É BRÓCOLIS E CAMARÃO. A RECEITA DO LIVRO QUE ELE MAIS GOSTOU DE FAZER FOI A VITAMINA ANIMADA.



SOBRE NOSSOS AUTORES



REBEKKA VILLA GARTNER

MORA NA AVENIDA ADALBERTO SIMÃO NADER .
ELA TEM 5 ANOS E DIZ QUE GOSTA DE TUDO. A RECEITA DO LIVRO
QUE ELA MAIS GOSTOU DE FAZER FOI
O SUCO TIM TIM LARANJA.

SOFIA DEL PUPO DE ALMEIDA

MORA EM JARDIM DA PENHA, VITÓRIA. ELA TEM 4 ANOS E SUA COMIDA
PREFERIDA É FEIJÃO, ARROZ E CARNE. A RECEITA DO LIVRO QUE ELA MAIS
GOSTOU DE FAZER FOI A CESTINHA DE TOMATE.



SOBRE NOSSOS AUTORES



SOFIA HELENA MARCELINO DE SOUZA RIBEIRO

MORA EM SERRA. ELA TEM 5 ANOS E SUA COMIDA
PREFERIDA É ESPAGUETE.

A RECEITA DO LIVRO QUE ELA MAIS GOSTOU DE FAZER FOI
DO PICOLÉ COLORÊ.

SOPHIA FERREIRA SIMÕES

MORA EM BELA VISTA. ELA TEM 5 ANOS E SUA COMIDA
PREFERIDA É ARROZ E CARNE MOÍDA.

A RECEITA DO LIVRO QUE ELA MAIS GOSTOU DE FAZER
FOI A DOS PÃEZINHOS DELICIOSOS.



SOBRE AS ORGANIZADORAS



DANIELLY TINTORI NASCIMENTO

MORA EM JARDIM DA PENHA E TEM 21 ANOS.

SUA COMIDA FAVORITA É FETTUCCINE AO MOLHO ALFREDO.

AS RECEITAS QUE MAIS GOSTOU DE FAZER FORAM OS BOLOS DE ANIVERSÁRIO.



MARIA JOSÉ RASSELE SOPRANI

MORA EM JARDIM DA PENHA E TEM 54 ANOS.

SUA COMIDA FAVORITA É FILET MIGNON AO FUNGHI SECCHI.

A RECEITA QUE MAIS GOSTOU DE FAZER FOI A VITAMINA ANIMADA.



ZÍNIA FRAGA INTRA

MORA NA PRAIA DA COSTA, VILA VELHA E TEM 39 ANOS.

SUA COMIDA FAVORITA É MOQUECA E DOCES

A RECEITA QUE MAIS GOSTOU DE FAZER FOI O DOCINHO.





SOBRE AS BIBLIOGRAFIAS

AGRIZZI, NORMA HELENA DA SILVA. A HISTÓRIA DE BETOLA, O MENINO LEGAL VILA VELHA: EDIÇÃO DO AUTOR, 2011.

BELINKY, TATIANA. O GRANDE RABANETE. ED. MODERNA.

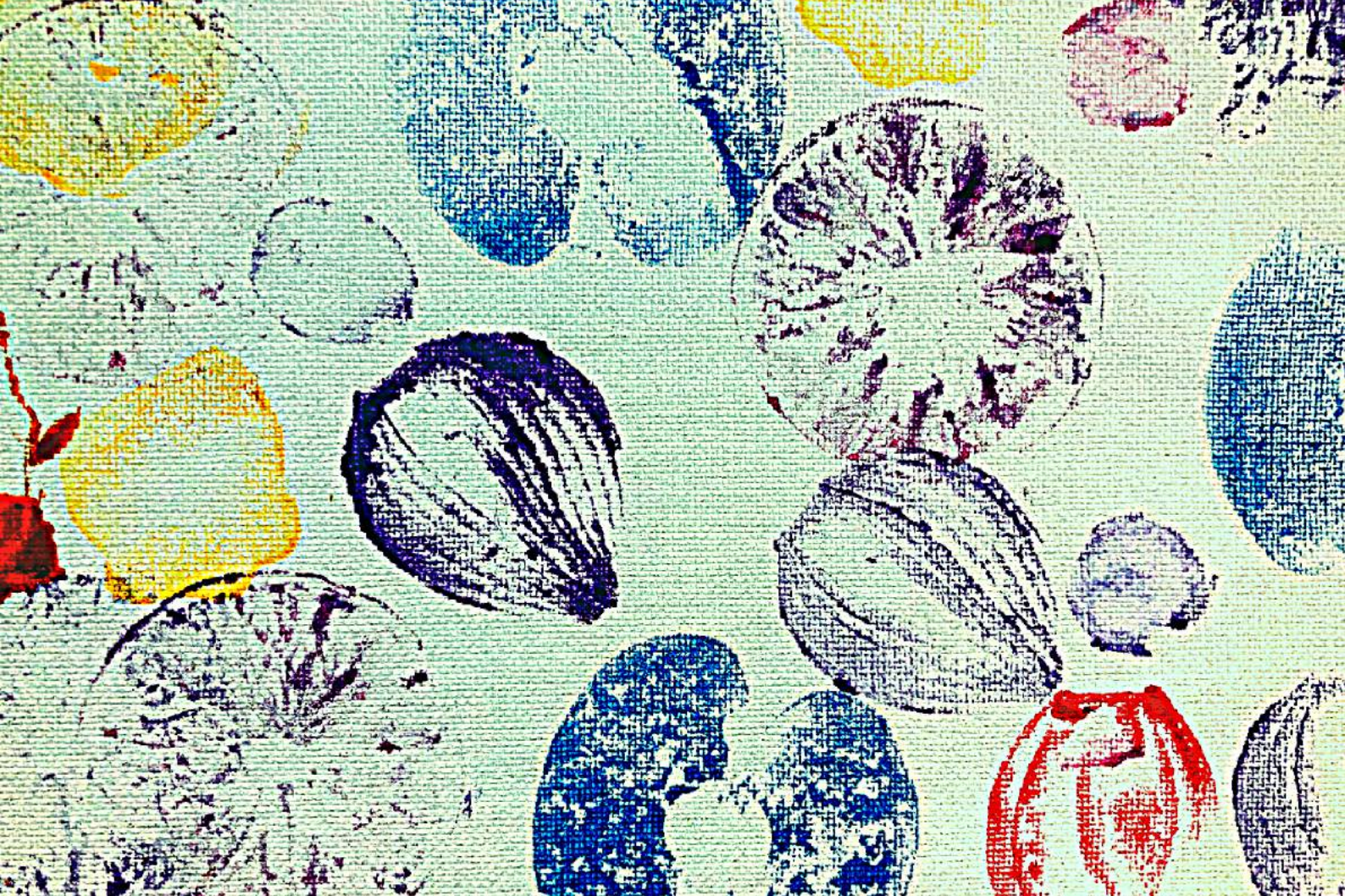
CARDOSO, LEONARDO MENDES. AMANDA NO PAÍS DAS VITAMINAS. SÃO PAULO: EDITORA DO BRASIL, 1998.

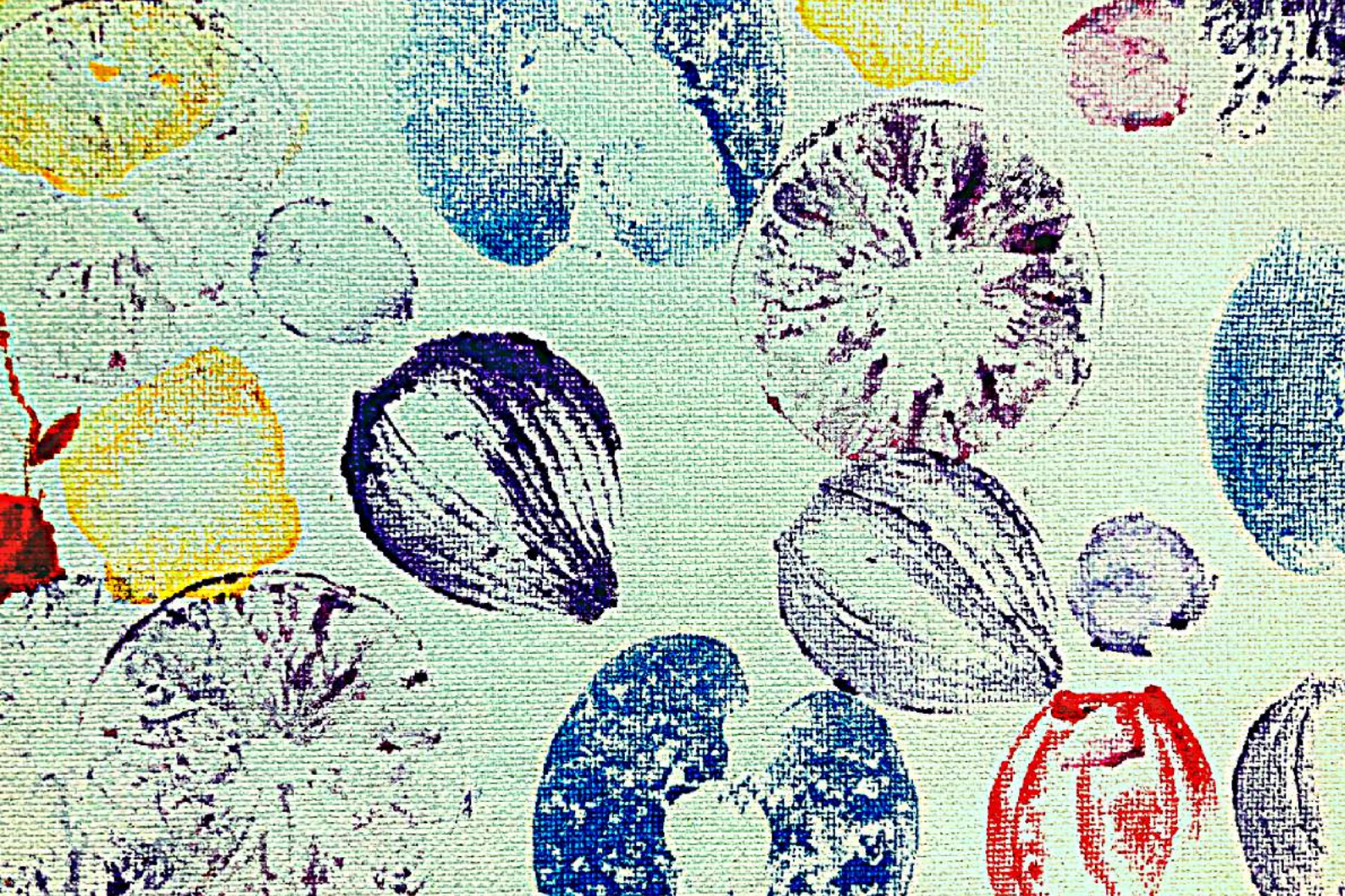
LINS, GUTO, 1961 – CHOVENDO NA HORTA / GUTO LINS – SÃO PAULO, PRUMO, 2009.

MEIRELL ES, REANATA. COZINHANDO NO QUINTAL ED. TERCEIRO NOME. 2014.

MERGULHÃO, ELIANE. BRINCANDO DE NUTRIÇÃO / ELIANE MERGULHÃO, SONIA PINHEIRO. – 2º ED. – SÃO PAULO: EDITORA METHA, 2008.

NUTRIAMIGOS. DISPONÍVEL EM [HTTPS://WWW.NUTRIAMIGOS.COM.BR/](https://www.nutriamigos.com.br/) ACESSO EM: 8 DE JUN. 2019





CRIARTE

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL
CE - UFES



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO ESPÍRITO SANTO

